

KOOLILÕUNA MENÜÜ 20. nädal 11.05-15.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Tex-mex veisehakklihakaste	Purustatud tomat, veisehakkliha, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (jahvatatud paprika, tsillipipar, vürtsköömen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur), söögisool, petersell	100,00	91,11	4,68	5,97	3,83	110,00	100,22	5,15	6,57	4,21	140,00	127,56	6,55	8,36	5,36
	Tex-mex kaste hakksojaga	Purustatud tomat, hakksoja, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomatipasta, vesi, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (jahvatatud paprika, tsillipipar, vürtsköömen, küüslaugupulber, sibulapulber, kuivatatud pune, must pipar, suhkur), söögisool, petersell	25,00	13,75	1,04	0,63	0,73	30,00	16,50	1,25	0,76	0,87	40,00	22,00	1,67	1,01	1,16
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,81	3,19	90,00	136,13	23,63	2,32	4,10	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	55,86	10,57	0,35	2,09	90,00	71,82	13,59	0,45	2,68	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Coleslaw salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor , sinep , söögisool, must pipar	80,00	33,20	4,07	1,01	1,01	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26
	Peet, kõrvits, tomat	80,00	20,53	3,48	0,13	0,65	100,00	25,67	4,35	0,16	0,81	100,00	25,67	4,35	0,16	0,81	
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00					50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29	
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
Kokku:				523,70	64,46	18,82	17,72		619,81	80,05	20,64	20,88		700,35	90,75	23,19	23,79

Tsisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	Kanaliha, tomatipasta, toiduõli, värske petersell, vahemere ürdisegu (punane paprika, basiilik, pune, aed-piparohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, vürts), küüslauk, jahvatatud paprika, must pipar	75,00	186,53	2,67	7,80	25,80	75,00	186,53	2,67	7,80	25,80	75,00	186,53	2,67	7,80	25,80
	Punase oa-bataadi kottled (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltanisujahu, toiduõli, päevaliliseemned, petersell, sidrunimah, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	20,00	23,84	3,25	0,63	0,94	20,00	23,84	3,25	0,63	0,94	20,00	23,84	3,25	0,63	0,94
	Kartul-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	70,00	84,70	13,51	2,37	1,75	90,00	108,90	17,37	3,04	2,25	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	90,00	115,88	25,77	0,23	2,25	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Soe karrikaste (G, L)	Piim, toidukoor , vesi, toiduõli, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts) Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), nisujahu , söögisool	30,00	27,57	1,72	1,93	0,80	40,00	36,76	2,30	2,57	1,07	50,00	45,95	2,87	3,21	1,34
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised herned, toiduõli	80,00	49,76	5,16	1,85	1,57	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	Paprika, lillkapsas, mais	80,00	48,64	7,52	0,61	1,87	100,00	60,80	9,40	0,77	2,33	100,00	60,80	9,40	0,77	2,33	
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	24,94	0,07	2,67	1,28	10,00	49,88	0,15	5,34	2,55	10,00	49,88	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00					50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29	
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
Kokku:				699,42	85,09	21,52	38,94		832,70	103,24	26,37	43,05		891,47	113,36	27,58	44,54

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Selge kalasupp	Lõhe , kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber	200,00	148,00	8,96	7,72	9,92	250,00	185,00	11,20	9,65	12,40	300,00	222,00	13,44	11,58	14,88	
	Aedviljasupp kinoaaga	Kartul, kinoa, porgand, mugulsibul, vesi, herned, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	38,08	5,24	1,17	1,15	75,00	57,12	7,86	1,75	1,73	90,00	68,54	9,43	2,10	2,08	
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsestatat kohupiim , vahukoor , maitsestatama jogur , suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					60,00					50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,40	19,00	0,80	2,86	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	60,00	147,60	28,50	1,20	4,29	
		Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Kokku:				501,84	64,80	17,14	20,97		582,48	74,41	19,85	24,75		655,50	82,97	22,33	28,29

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud sealha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, sinepiseemned , küüslauk, sidrunimah, mesi , toiduõli, söögisool, must pipar, rosmariin	75,00	179,25	0,99	11,18	18,45	75,00	179,25	0,99	11,18	18,45	75,00	179,25	0,99	11,18	18,45
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor , kanamuna , või , toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	20,00	41,26	4,86	1,66	1,27	20,00	41,26	4,86	1,66	1,27	20,00	41,26	4,86	1,66	1,27
	Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33	90,00	65,31	13,89	0,09	1,71	100,00	72,57	15,43	0,10	1,90	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	55,86	10,57	0,35	2,09	90,00	71,82	13,59	0,45	2,68	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	30,00	35,40	2,39	2,37	1,13	40,00	47,20	3,19	3,16	1,51	50,00	59,00	3,98	3,95	1,88
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	80,00	41,92	7,91	0,20	1,15	90,00	47,16	8,90	0,22	1,30	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	Porgand, mais, roheline hernes	Porgand, mais, roheline hernes	80,00	65,12	10,80	0,51	2,69	90,00	73,26	12,15	0,58	3,02	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00					50,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29	
	Banaan	100,00	97,00	23,10	0,30	1,20	100,00	97,00	23,10	0,30	1,20	100,00	97,00	23,10	0,30	1,20	
Kokku:				775,78	97,92	25,66	35,45		862,00	107,23	29,32	38,56		896,48	118,58	27,79	39,35

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Täisterapasta , pasta (durumisujahu, vesi), kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, petersell	150,00	208,50	30,00	4,25	10,95	200,00	278,00	40,00	5,66	14,60	300,00	417,00	60,00	8,49	21,90
	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Täisterapasta , pasta (durumisujahu, vesi), kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, jahvatatud tsillipipar, petersell	40,00	68,92	8,31	2,62	2,11	50,00	86,15	10,38	3,28	2,64	75,00	129,23	15,58	4,92	3,96
	Ahjutomat juustuga (L)	Ahjutomat, juust	70,00	30,66	3,85	0,34	2,65	90,00	39,42	4,95	0,43	3,40	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Ahjukõõgiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	70,00	33,18	4,00	0,96	1,22	90,00	42,66	5,14	1,24	1,56	100,00	47,40	5,71	1,38	1,74
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, suhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	30,00	27,60	4,74	0,64	0,53	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Kapsasalat ürdiõli ja tilliga	Valge peakapsas, till,	80,00	44,60	3,32	2,33	1,55	90,00	50,18	3,74	2,62	1,74	110,00	61,33	4,57	3,20	2,13
	Porgand, uba, porrulauk	80,00	65,53	9,27	0,24	4,07	90,00	73,73	10,43								