

KOOLILÕUNA MENÜÜ

22. nädal 25.05-29.05.2026

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	Kanahakklihake (G, L)	Kanahakliha, piim, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell	90,00	70,56	3,59	3,54	5,85	110,00	86,24	4,39	4,32	7,15	160,00	125,44	6,38	6,29	10,40	
	Kikerhermekaste salatutud juustu ja basilikuga (G, L)	Kikerhermed, toidukoor, toiduõli, piim, salatutud juust, söögisool, must pipar, petersell, basiilik	25,00	36,60	2,67	1,95	1,60	35,00	51,24	3,74	2,73	2,24	40,00	58,56	4,27	3,12	2,56	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	110,25	18,29	3,32	1,59	90,00	141,75	23,51	4,26	2,05	110,00	173,25	28,74	5,21	2,50	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70,00	84,70	10,80	0,07	1,33	90,00	108,90	13,89	0,09	1,71	110,00	133,10	16,97	0,11	2,09	
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	120,00	50,16	11,51	0,24	2,05	
	Jääsalat, läätseed, brokoli	Jääsalat, läätseed, brokoli	80,00	36,59	8,14	0,21	1,95	100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	120,00	54,89	12,22	0,31	2,93	
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, 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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				50,00					60,00						
	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	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	
	Pim		100,00	39,98	11,94	0,00	0,00	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,00	
		Kokku:		596,59	82,45	18,06	19,13		755,29	101,41	23,55	25,02		875,01	116,20	26,97	29,96	
Teisipäev	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	Veiseliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Veisehakkliha, porgand, kartul, kanamuna, vesi, mugulsibul, riivsa, toiduõli, must pipar	75,00	131,55	7,11	5,48	7,65	75,00	131,55	7,11	5,48	7,65	75,00	131,55	7,11	5,48	7,65	
	Lääste-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätseed (punased/oranzid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	20,00	28,96	3,52	0,31	0,60	20,00	28,96	3,52	0,31	0,60	20,00	28,96	3,52	0,31	0,60	
PRIA	Kartul, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	50,75	10,85	0,00	1,33	100,00	72,50	15,50	0,00	#DIV/0!	110,00	79,75	17,05	0,00	#DIV/0!	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	107,94	18,90	1,75	3,39	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84	110,00	169,62	29,70	2,75	5,32	
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	40,00	17,92	5,83	0,27	1,73	100,00	44,80	14,57	0,67	4,33	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88	60,00	70,80	4,79	4,74	2,26	60,00	70,80	4,79	4,74	2,26	
	Peedi-mädarõika salat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool	80,00	47,60	10,48	0,62	4,02	100,00	59,50	13,10	0,78	5,02	100,00	59,50	13,10	0,78	5,02	
	Kõrvits, uba (keedetud), roheline sibul		80,00	51,63	0,16	2,14	0,02	100,00	64,53	0,20	2,68	0,02	100,00	64,53	0,20	2,68	0,02	
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,07	2,67	1,28	5,00	24,94	0,07	2,67	1,28	5,00	24,94	0,07	2,67	1,28	
	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		19,00	0,80	2,86	50,00				50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	8,50	0,20	0,60	60,00	147,60	12,75	0,30	0,90	60,00	147,60	12,75	0,30	0,90
		Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75	100,00	49,30	9,96	0,64	0,30	100,00	49,30	9,96	0,64	0,30
			Kokku:		724,64	97,06	24,10	28,22		882,94	99,97	25,70	#DIV/0!		932,49	112,96	26,35	#DIV/0!
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	Seige lõhe-tilaapia supp	Lõhe, tilaapia, kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	200,00	184,80	9,20	11,76	9,76	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20	400,00	369,60	18,40	23,52	19,52	
	Valge oa supp lillkapsaga	Kartul, valge uba, porgand, juurseller, mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	50,00	36,08	3,92	1,56	1,05	65,00	46,90	5,10	2,03	1,37	100,00	72,15	7,85	3,12	2,11	
PRIA	Leivasupp vahukoorega (G, L, VS)	Rukkileib, vesi, rosinaid, suhkur, vanillisuhkur, kaneel, vahukoor	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34	200,00	250,00	42,25	5,71	6,68	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					60,00				60,00						
	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	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58	
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
		Kokku:		543,48	71,92	18,89	19,51		625,10	80,15	22,50	22,99		838,95	98,25	33,56	32,38	
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	Sealihagulašš	Sealiha, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar	90,00	69,30	2,02	4,81	4,14	110,00	84,70	2,46	5,87	5,06	160,00	123,20	3,58	8,54	7,36	
	Juurviljagulašš (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu, vesi, hapukoor, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	25,00	15,48	1,96	0,49	0,41	35,00	21,67	2,74	0,69	0,57	40,00	24,77	3,14	0,78	0,66	
PRIA	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	11,55	0,07	1,33	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90	110,00	79,75	18,15	0,11	2,09	
	Ahjukõõgiviljad	Peet, paprika, toiduõli, tüümian	70,00	48,44	5,24	2,18	0,95	100,00	69,20	7,49	3,12	1,35	110,00	76,12	8,24	3,43	1,49	
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	80,00	32,56	3,24	1,68	0,68	100,00	40,70	4,05	2,10	0,85	100,00	40,70	4,05	2,10	0,85	
	Valge peakapsas, kikerhermed peterselli ja küüslauguga, valge redis	Valge peakapsas, (kikerhermed, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), valge redis	80,00	57,07	5,60	1,66	2,81	100,00	71,33	7,00	2,08	3,51	100,00	71,33	7,00	2,08	3,51	
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, 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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				50,00					60,00					
		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	50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
		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:		490,47	57,45	19,91	16,34		632,15	72,92	25,85	21,26		657,35	76,75	26,27	22,69
	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	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanaliha, söögisool, toiduõli, jahvatatud paprika, karrilpulber (korianer, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), must pipar	75,00	124,73	0,85	5,33	18,08	75,00	124,73	0,85	5,33	18,08	75,00	124,73	0,85	5,33	18,08
Suvikõrvitsa-spinatitõtted juustuga (G, L, M, PT)		Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	20,00	24,98	2,16	1,19	1,18	20,00	24,98	2,16	1,19	1,18	20,00	24,98	2,16	1,19	1,18	
PRIA	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	30,00	10,52	1,97	0,33	0,23	40,00	14,03	2,62	0,44	0,31	50,00	17,54	3,28	0,55	0,39	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/ pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	110,00	184,25	30,25	4,29	5,21	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	110,00	173,47	29,56	5,22	2,50	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	80,00	67,68	2,52	0,05	0,78	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98	125,00	105,75	3,94	0,07	1,22	
	Peet, mais, porgand		80,00	42,13	9,40	0,51	1,47	100,00	52,66	11,75	0,63	1,83	100,00	52,66	11,75	0,63	1,83	
	Salatikaste	Ünamahl, õunaäädikas, 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					60,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86										