

#VALUE!

Koolilõuna menüü
44. nädal 27.10.-31.10.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakkliha-hapukoorekaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, hapukoor R10% , vesi	140.00	97.30	5.82	4.88	7.27
	Köögiviljad juustukastmes (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim R 2,5% , juust R15% , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	20.00	18.80	1.30	1.01	1.01
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100.00	110.00	21.13	0.78	3.78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	100.00	34.90	2.57	2.08	0.77
	Porgand, läätсед (keedetud), mais	Porgand, läätsed, vesi, mais	100.00	84.80	13.00	0.78	4.55
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseeemned, seesamiseemned	15.00	91.80	0.23	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
Kokku:				814.35	104.69	28.86	30.02
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalasupp (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor R 10% mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	300.00	217.00	13.90	11.00	14.30
	Aedviljasupp (L, M)	Kartul, toidukoor R 10% mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna , toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	30.00	16.70	1.77	0.78	0.52
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, piim R 2,5%, vahukoor R 35% , želatiin, mustikad, suhkur, vanilisuhkur, vesi	160.00	214.00	25.90	9.25	6.57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Valge redis		100.00	18.90	2.90	0.10	0.80
Kokku:				581.60	69.57	21.96	26.13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalkunipada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	140.00	114.00	5.85	6.75	6.93
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätсед, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüüman, loorber, söögisool, must pipar, petersell	20.00	23.60	2.87	0.69	1.11
	Kartuli-kruuhipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100.00	121.00	19.30	3.38	2.50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100.00	28.80	4.37	0.20	1.30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100.00	50.50	6.37	0.37	3.33
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseeemned, seesamiseemned	15.00	91.80	0.23	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	PRIA Õun		100.00	48.80	13.48	0.00	0.00
		Kokku:		792.75	106.25	28.41	25.46
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	300.00	185.00	12.40	8.54	13.50
	Šampinjoni seljanka	Kartul, šampinjon, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	30.00	13.10	2.06	0.33	0.34
	Hapukoor R 10% (L)		30.00	35.40	1.23	3.00	0.90
	Mustsõstra-mannavaht pimaga (G, L, VS)	Manna, mustad sõstrad, piim R 2,5% , vesi, suhkur, vanilisuhrkur	160.00	161.00	29.90	2.07	4.13
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Porgand		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Kokku:				541.90	76.29	14.97	23.41
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Tex-mex pastaroor kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi) , kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, šillipipar, võrtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300.00	175.00	21.80	5.13	8.91
	Tex-mex pastaroor punaste ubadega (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi) , porgand, mugulsibul, punased oad, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust R 26% , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-Mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, šillipipar, võrtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, pune, kuivatatud, mustpipar, söögisool, suhkur)	30.00	25.90	3.42	0.86	0.80
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	150.00	68.70	4.62	0.83	7.43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, sool, laimimahh, suhkur, sool, laimikoor	100.00	88.60	11.20	3.96	1.86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100.00	37.60	6.25	0.33	0.87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahh, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool) Hiina kapsas	100.00	67.40	8.05	1.13	3.61
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseeemned, seesamiseemned	15.00	91.80	0.23	8.01	3.83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00				
	Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
Kokku:				780.50	89.97	29.00	31.56
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				702.22	89.35	24.64	27.32
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					50.90	31.58	15.56
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E