

#VALUE!

Koolilõuna menüü
47. nädal 17.11.-21.11.2025

#VALUE!							
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, must pipart, söögisool, valgekaste (toiduõli, nisujahu , piim, toidukoor)	140.00	205.00	10.90	13.90	8.72
Taimetoit	Kikerheme-karrikaste (G, L)	Kikerhemed, vesi, toidukoor, nisujahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitilli, võrtsköömen, must pipar), värsked petersell, must pipar	20.00	23.20	1.52	1.40	0.72
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100.00	151.25	26.25	2.58	4.56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100.00	61.90	4.94	4.02	0.59
	Kapsas, mais, roheline hernes	Kapsas, roheline hernes, mais	100.00	67.20	8.93	0.77	3.69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.96	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.60	0.08	2.67	1.28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00				
PRIA	Õun		100.00	48.80	13.48	0.00	0.00
Kokku:				866.95	119.86	30.39	26.01
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup, porgand, mugulsibul, kaalikas, kartul, valge peakapsas, loorber, söögisool, vesi	300.00	302.00	19.10	17.90	14.10
Taimetoit	Juurviljapüreesupp läätsedega (L)	Läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	30.00	15.70	2.41	0.28	0.62
	Hapukoor R 10% (L)		20.00	35.40	1.23	3.00	0.90
	Kõhupiimakreem maasikakisselliga (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, maasikas, vesi, kartulitärklis	160.00	184.96	23.10	7.25	6.44
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	Porgand		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Kokku:				685.46	76.54	29.46	26.60
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	140.00	181.30	8.73	10.65	12.48
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	20.00	23.00	2.31	0.96	0.90
	Kartul, aurutatud		100.00	72.50	15.50	0.10	1.90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100.00	88.00	16.90	0.62	3.02
	Peedi-õunasalat pohladega	Keedetud peet, õun, pohlad, suhkur, söögisool	100.00	54.30	11.00	0.19	1.01
	Hiina kapsas, mais, läätsed	Hiina kapsas, läätsed, mais	100.00	80.70	11.90	0.81	4.89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.96	0.01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.60	0.08	2.67	1.28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100.00				
	Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30
Kokku:				720.65	100.79	20.79	29.73

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp sealihaga (G)	Sealiha, herved, odrakruup , mugulsibul, porgand, toiduõli, loorber, sinep , söögisool, petersell, vesi	300.00	359.00	31.70	12.30	25.60
Taimetoit	Hernesupp (G)	Herved, odrakruup , mugulsibul, porgand, loorber, toiduõli, söögisool, sinepiseemned , petersell, vesi	30.00	17.28	1.71	0.75	0.52
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib , vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna , piim	160.00	219.84	45.12	1.76	4.62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	25.10	0.83	3.94
	Punane/valge kapsas		100.00	29.90	4.59	0.15	1.35
Kokku:				741.02	108.22	15.79	36.03
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-kartulivorm	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli	300.00	350.40	29.85	18.33	14.73
Taimetoit	Baklažanihautis kartuliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu , söögisool, piim , toidukoor , must pipar, petersell	30.00	27.40	3.80	0.45	1.35
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50.00	56.50	2.43	4.56	1.44
	Punase kapsa-apelsinisalad	Punane kapsas, apelsin	100.00	31.50	4.88	0.19	1.44
	Peet, kikerhernes, punane uba	Keedetud peet, kikerhernes, punane uba	100.00	105.00	13.60	1.24	6.29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.96	0.01
	Seemnesequ	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5.00	30.60	0.08	2.67	1.28
	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:				871.05	104.35	33.68	31.92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				777.03	101.95	26.02	30.06
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					52.48	30.14	15.47
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E