

KOOLILÕUNA MENÜÜ

36. nädal 01. - 06.09.2025

Esmaspäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
		Koorene kanalihakaste peterselliga (G,L)	Kanaliha, mugulsibul, petersell, nisujahu, rõõsk koor R 35%, söögisool, pipar	140,00	117,00	4,71	4,55	13,90
Taimetoit		Aedviljahautis	Porgand, mugulsibul, lillkapsas, korvits, valge peakapsas, kaalikas, söögisool, mustnärin	140,00	40,70	6,46	0,28	1,81
		Riis, aurutatud	Riis	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
		Täisterapasta/pasta (G)	Täistera nisujahu	80,00	137,01	26,21	1,09	4,55
		Värske kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk	100,00	76,80	6,20	4,91	1,08
		Porgand, roheline hernes, tomat		100,00	60,67	8,31	0,51	3,19
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell, korvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
		Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA		Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
Kokku:					775,29	102,34	25,54	31,61
Teisipäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
		Rassolnik sealiha (G)	Sealiha, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08	14,88
Taimetoit		Rassolnik kikerhernestega (taimne) (G)	Kikerherned, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell	300,00	171,60	27,48	3,49	5,76
		Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoor R35% suhkur, vanilisesuhkur	160,00	119,00	19,30	2,82	4,22
		Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA		Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Kokku:					601,55	75,61	22,83	25,04
Kolmapäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
		Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värske till	140,00	101,00	4,69	4,90	8,14
Taimetoit		Koorene pajaroog brokkoli, läätsede, porgandi, paprikaga (L)	Brokkoli, lillkapsas, porgand, läätsed, paprika, toidukoor R15%, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must närin	140,00	168,00	16,80	6,96	7,62
		Kartul, keedetud	Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
		Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01	5,19
		Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55
		Hiina kapsas, mais, läätsed		100,00	55,60	8,55	0,55	3,32
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell, korvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
		Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA		Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:					679,50	101,60	16,81	26,77
Neljäpäev		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
		Värskekapsaborš kanaliha	Kanaliha, punane peet, valge peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	300,00	168,00	13,44	5,40	14,28
Taimetoit		Värskekapsaborš punaste ubadega (lihata)	Punased oad, punane peet, valge peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	300,00	154,80	25,44	0,65	7,80
		Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Marja-mannavaht piimaga (G,L)	Marjad, nisumanna, suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
		Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA		Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:					520,92	65,77	10,69	22,28
Reede		Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
		Pastaroog segahakkliha (L,G)	Täisterapasta, segahakkliha, mugulsibul, toidukoor R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	300,00	515,00	69,40	15,20	23,40
Taimetoit		Pastaroog edamame ubadega (L,G)	Täisterapasta, edamame oad, mugulsibul, toidukoor R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	300,00	476,00	81,80	6,43	18,00
		Tomatikaste	Tomatipuree, vesi, suhkur, petersell, must närin	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
		Õrgised ahjuköögiviljad	Bataat, pastinaak, porgand, oliiviõli, ürdisegu	75,00	91,20	16,10	1,36	1,55
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	100,00	41,07	7,52	0,66	0,27
		Kaalikas, hapukurk, oad		100,00	64,93	2,67	4,00	5,33
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
		Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		100,00	1,00	2,00	3,00	4,00
PRIA		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:					876,03	116,58	33,51	37,41
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:					690,66	92,38	21,88	28,62
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)						53,50	28,51	16,58
Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena					700-800	45-60 %E	~40%E	~20%E
Uldinfo menüü kohta								
Menüü on koostatud lä vanuserühmale								
Taimetoit ei ole arvutatud toiteväärtuste hulka								
Toidutalumastust põhjustavad koostisosad on märgitud tumedas trükis (BOLD)								
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid								
Teavet menüüs sisaldavate allergenide kohta küsi köökipersonaalt								
Joogivesi on igapäevaseft saadaval kogu päeva jooksul								
Tähised menüüs								
G	Gluteen							
L	Piimatooted sh. laktoos							
M	Muna							
P	Pähklid							
VS	Vähendatud suhkrud							
PT	Portiontoit							

38. nädal 15.09.-19.09.2025

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	veisenakkiliha, muguisibul, porgand, kuuslauk, purustatud tomat, tomatipasta , toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	142,80	5,75	9,14	8,27
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	sojaoad, muguisibul, porgand, kuuslauk, purustatud tomat, tomatipasta , toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	94,36	7,08	4,75	4,16
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Pasta (G)	Taistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Suvikõrvits, läätсед, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28
	Salatikaste	Üunamahl, üunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepjuulber söögisool, must pipar, Petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				777,09	111,12	23,24	29,69
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimah, söögisool, küüslauk, ingver, Petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlite ja s	Kookosjook, porgand, muguisibul, brokkoli, riisinuudlid, šampinjonid, spinat, karripasta, toiduõli, sidrunimah, söögisool, küüslauk, ingver, Petersell	300,00	296,00	39,00	11,82	6,22
	Kohupiimakreem porgandi- apelsinikissellina (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt , suhkur, porgand, apelsinimah, l tärklis	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				565,40	61,20	23,34	26,13
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsai, muna , vesi, söögisool, must pipar, värске till, sidrunikoор	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81
Taimetoit	Bataadi-punase oa pikkpoiss (PT) (G,M)	bataat, punased oad, muguisibul, riivsai, muna , vesi, söögisool, must pipar, värске till, sidrunikoор	50,00	94,00	15,38	1,43	3,69
	Soe valge kaste (L,G)	Nisujahu, või, piim, toidukoor	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Riis, aurutatud	Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33
	Peedi-piprajuuresalat	Punapeet, piprajuur (mädarõigas)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50
	Salatikaste	Üunamahl, üunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepjuulber söögisool, must pipar, Petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				742,60	101,76	26,20	23,67
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone kanahakklihaga	Kanahakkliha, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatinasta , toiduõli, vesi, pune	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00
Taimetoit	Minestrone supp kikerhernestega (G)	Kikerherned, porgand, kartul, makaronid , suvikõrvits, aedoad, porulauk, mugulsibul	300,00	264,00	33,40	9,54	8,26
	Hapukoор R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoор R35% , suhkur, vanillisuhkur, mariad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:				696,72	59,34	51,31	27,61
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, kud, g	Rasvad, g	Valgud, g

