

Koolilõuna menüü

Pärnu

38. nädal 15.09-19.09.2025



Esmaspäev	Lõunasöök		Valgulis/lik/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)			Veiselha, mugulsibul, tomatipasta, nisujahu, sinepipulber, toiduõli, vesi, hapukoor R 20%, söögisool, must pipar, petersell	70.00	84.20	3.32	6.58	2.79
	Sidrunine kanapada roheliste köögiviljadega			Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porulauk, aedoad, brokoli, suvkõrvits, toiduõli, sidrunimah, vesi sidrunikoor, kuivatatud tüüman, must pipar, söögisool, petersell	70.00	88.40	4.15	4.87	6.65
	Taimetol			Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, hapukoor R 20%, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	70.00	41.90	2.92	2.89	1.02
	Täisterapasta/pasta (G)			Täisterapasta/pasta, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	106.00	18.40	1.81	3.19
	Kurkumisa ris, keedetud			Ris, vesi, söögisool, kurkum	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61
	Peedi-pipraureatat (L)			Keedupeet, määrdikas (pipraur), hapukoor R 10%, õun, sidrunimah, söögisool	100.00	59.39	10.35	1.87	1.54
	Kõrvits, hernes, kaalikas				100.00	31.81	6.88	0.20	1.88
	Salatikaste			Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)				50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun				100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:					851.14	103.82	38.22	26.51
Telispäev			Valgulis/lik/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp maisi ja sulajustuga (L)			Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porulauk, mais, kanapuljong, vesi, toidukoor R 10%, sulatatud juust R 9%, kuivatatud tüüman, söögisool, must pipar, petersell	100.00	65.49	6.48	2.12	5.96
	Tomatine oasupp sealihaga			Sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell	100.00	51.10	6.31	0.86	3.38
	Taimetol			Kartul, porgand, mugulsibul, porulauk, mais, vesi, toidukoor R 10%, sulatatud juust R 9%, kuivatatud tüüman, söögisool, must pipar, petersell	100.00	66.36	7.03	3.11	3.18
	Jogurti-kanadesert marjakastmega (G, L)			Jogurt R 2.5-3%, vahukoor R 35%, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarkas, mustikas, massikas, suhkur, vesi	160.00	326.32	49.87	12.10	8.15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)				50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas, valge/punane				100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
	Kokku:					662.60	103.08	19.29	25.45
Kolmapäev			Valgulis/lik/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene PT (portsjonitooded) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka			Kanakintsulha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimah, toiduõli, tsill, söögisool, must pipar,	50.00	126.00	1.38	8.84	10.00
	Lõhepikeps (G, PT) valik II			Lõhehakkiliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riisval, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
	Taimetol			Tatar, šampinjoniid, mugulsibul, kanamuna, riisval, täisteranisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika,	50.00	67.51	10.58	1.84	2.63
	Kartuli-porgandipüree (L)			Kartul, porgand, piim R 2.5%, või R 82%, vesi, söögisool, must pipar	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)			Kuskuss, vesi, söögisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Soe valge kaste (G, L)			Nisujahu, toiduõli, piim R 2.5%, toidukoor R 15%, söögisool	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat				100.00	33.67	3.36	2.05	1.23
	Porgand, tomat, redis			Hüna kapsas, paprika, avokaado, sidrunimah	100.00	24.70	6.06	0.22	0.64
	Salatikaste			Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)				50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn				100.00	39.98	11.94	0.00	0.00
	Kokku:					812.62	105.05	35.83	24.53
Neljapäev			Valgulis/lik/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G)			Kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiselha, veisepuljong, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till	100.00	78.10	9.09	2.86	3.46
	Kalkunisupp			Kalkuniliha, kartul, mugulsibul, porgand, varsseller, küüslauk, toiduõli, kuivatatud tüüman, kuivatatud pune, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	100.00	61.50	5.17	2.02	5.23
	Taimetol			Kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till	100.00	59.80	10.30	1.21	1.34
	Hapukoor, R 10% (L)				30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Virsiku pannia cotta (L)			Virsik, maltsestamata jogurt R 2.5-3%, piim R 4.2%, vesi, vahukoor R 35%, želatiin, sukur, vanillisuhkur	160.00	218.00	25.50	9.99	6.45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)				50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand				100.00	32.40	5.80	0.20	0.60
	Kokku:					600.32	81.49	20.11	21.92
Reede			Valgulis/lik/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene hakklihapada (G, L)			Sea-veise seghakkliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toidukoor R 10%, sool, must pipar, toiduõli, vesi	70.00	94.00	3.22	6.73	4.69
	Hautatud sealihapada salveiga			Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salvei, vesi, söögisool, must pipar	70.00	47.90	2.88	2.33	3.37
	Taimetol			Üha, porgand, mugulsibul, paprika, küüslauk, toidukoor R 15%, nisujahu, söögisool, must pipar	70.00	86.90	7.59	4.35	2.99
	Kartul, aurutatud				70.00	51.77	11.78	0.07	1.38
	Tatar, aurutatud			Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Kõrvitsa-apelsinisalat			Kõrvits, apelsin	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
	Peed, mais, hapukurk				100.00	53.15	11.34	0.72	2.14
	Salatikaste			Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			Kõrvitsaseemned, päevalisesemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)				50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun				100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Kokku:					750.13	93.08	31.70	24.85
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)							52.93	35.48	13.41
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena 700-800 kcal							45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta									
Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatooted									
Teave menüü sisalduvate allergiatega kohta küsi koõpersonalilt									
Menüü on koostatud tähtsudes 4-9.klassi vanuserühma toiduenergiat ja toitaineid vaadeldes, kirjeldes kehtivat tootmissoovitusi									
Jogurti on kasutatud ainult kasvatatud loomade piima põhjal									
Menüü muudatused kooklõastatakse kooliga vastavalt hankelõpingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt tootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus									
Tõhised menüü									
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatõõteid (sh laktoosi)									
M – sisaldab muna P – sisaldab põhõnd									
PT – portsjonitõõde VS-võhendatud subõõnna									
PRIA tootõõõ									