

Koolilõuna menüü

Pärnu

39. nädal 22.09-26.09.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguliikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor R 20% , vesi, sool, must pipar	70.00	86.80	2.25	6.72	4.15
	Tomatine kanapada		Kanaliha, baklažaan, küüslauk, mugulsibul, pastinaak, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, söögisool, mustpipar, kuivatatud basilik, petersell	70.00	56.40	4.25	1.73	4.97
Taimetol	Juurviljastrooganov (G, L)		Porgand, Juurseller , kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor R 20% , vesi	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Täisterapasta/pasta (G)		Täisterapasta/pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70.00	106.00	18.40	1.81	3.19
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	70.00	96.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-ananassalat		Porgand, ananass, toiduõli	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Peet, kapsas, rohelineid herned		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	0.06
	Salatikaste		Öunamahi, öunaõlilõks, toiduõli, sidrunimah, sinapipulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	0.06
PRIA	Pimatoode (pilm, keefir) (L)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Pilm				795.01	99.97	34.55	26.85
Kokku:								
Telispäev		Valguliikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha siga/veis		Segahakkliha (siga/veis), kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelineid herned, paprika, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	100.00	73.34	6.28	3.62	4.55
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga		Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, sidrunimah, tillipipar, kanapuljong, vesi, söögisool, petersell	100.00	96.72	7.45	6.33	3.54
Taimetol	Kõrvitsapüreesupp (L)		Kõrvits, kartul, mugulsibul, porgand, küüslauk, toidukoor R 15% , vesi, muskaatpähkel, söögisool, petersell	100.00	36.70	4.23	1.58	0.94
	Maisimannkreem kisselliga (L)		Maisimanna, pilm R 2% , vesi, vahukoor R 35% , mustõõstar, suhkur, kartulitärklis	160.00	270.00	56.80	3.05	2.66
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)			50.00				
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kaalikas			100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
		Kokku:			627.36	105.58	15.51	16.73
Kolmapäev		Valguliikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene PT (portajontööde) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka		Kanaliha, ananass, kanamuna , juust R 16% , söögisool, must pipar, petersell	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50
	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II		Valge kalafilee, rukkijahu, toiduõli, söögisool, must pipar, sidrun, till	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetol	Paneeritud baklažaan (G, L, PT)		Baklažaan, kanamuna , nisujahu , riisval , söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50.00	51.60	8.81	0.77	1.50
	Kartul, aurutatud			100.00	72.57	15.43	0.10	1.90
	Ahjukõõgivilad			100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Soe praetumekaste (G, L)		Praetum, vesi, kõhvikoor R 16% , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	50.00	45.70	2.55	3.60	0.98
	Hapukapsa-sibulasalat hapukorega (L)		Hapukapsas, punaneisibul, õun, hapukoor, till, suhkur, must pipar, sool	100.00	30.60	3.15	1.18	1.10
	Kõrvits, porgand, peet		100.00	56.90	11.80	0.28	0.73	0.06
	Salatikaste		Öunamahi, öunaõlilõks, toiduõli, sidrunimah, sinapipulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	0.06
PRIA	Pimatoode (pilm, keefir) (L)			50.00				
	Rukkilõiva- 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:			734.34	93.64	27.54	25.53
Neljapäev		Valguliikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g