

Pärnu

49. nädal 01.12-05.12.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulis/alka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maksaströoganov (G, L)		Veisemaks, mugulsiib, hapukoos, niusajahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, sool, must pipar, petersell	70.00	95.69	4.71	6.41	4.94
	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)		Kalkuniliha, paprika, pastinaak, mugulsiib, küüslauk, porgand, pomatauk, niusajahu, söögisool, must pipar, kuivatatud tüüman, kuivatatud basilik, pune, punustatud tomat, kuivatatud rosmariin, kuivatatud petersell, jahvatatud paprika, toiduõli, vesi	70.00	45.22	3.81	1.20	3.96
	Taimetot		Läätseed (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsiib, küüslauk, toiduõli, vesi, tüüman, loorber, söögisool, must pipar, petersell	70.00	77.50	9.16	2.40	3.73
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud		Taisterapasta, pasta (duruminiisajahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Peedi-küüslaukusalat		Porgand, kapsas, toiduõli	100.00	41.80	8.60	0.20	1.71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100.00	45.74	10.10	0.20	2.44	2.44
	Salatikaste		Öunamaht, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, sineelipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.09
	Seemnessegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PriA			50.00				
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilievja-seepikutoode valik (G)			100.00	48.06	13.48	0.00	0.00
	Küpsis, valge/punane			100.00	30.24	7.44	1.00	1.20
			Kokku:		817.31	109.02	30.59	29.65
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulis/alka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)		Kartul, veiselha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsiib, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	100.00	75.00	4.87	3.97	4.76
	Läätseupp kanalihaga		Kanaliha, läätseed, porgand, mugulsiib, küüslauk, kartul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool	100.00	102.00	9.25	3.63	7.42
	Taimetot		Kartul, šampinjõn, hapukurk, porgand, mugulsiib, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell, mustpipar, söögisool, loorber	100.00	43.70	6.87	1.10	1.14
	Hapukoos, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Vanillikissell õunapüreega (L)		Piim, maistärklis, suhkur, vanillisuhkur, õun	160.00	244.00	40.70	6.50	5.26
	PriA			50.00				
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilievja-seepikutoode valik (G)			100.00	30.24	7.44	1.00	1.20
	Küpsis, valge/punane			100.00	30.24	7.44	1.00	1.20
			Kokku:		653.56	96.31	19.39	24.26
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/alka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene PT (portsjontode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka							
	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT) valik I		Valge kala, pestokaste (basilik, küüslauk, röstitud piniaseemned, oliivõli, juust, söögisool, sidrunimah), toidukoor, sidrunimah, söögisool, must pipar, toiduõli	50.00	75.90	0.24	3.83	10.10
	Lindströmi pikkpõis (G, M, PT) valik II		Sea-veise segahakkliha, peet, kartul, toiduõli, mugulsiib, kanamuna, riivsal, sool, must pipar	70.00	114.00	2.58	7.48	8.63
	Taimetot		Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, mugulsiib, tomatipasta, toiduõli, vesi, hapukoos, niusajahu, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim, vesi, söögisool, vesi	70.00	53.57	11.09	0.43	1.85
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Tomatikaste		Tomat, punustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsiib, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Hiina kapsas salat spinati, meloni ja punase sibulaga		Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100.00	19.03	3.68	0.18	1.28
	Peet, brokoli, porgand		100.00	56.30	10.52	0.88	3.18	3.18
	Salatikaste		Öunamaht, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, sineelipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.09
	Seemnessegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PriA			50.00				
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilievja-seepikutoode valik (G)			100.00	30.24	7.44	1.00	1.20
	Piim			100.00	39.88	11.94	0.30	0.30
			Kokku:		742.50	94.50	31.70	26.74
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/alka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp kõõviljadega		Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, mugulsiib, pomatauk, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, sit	100.00	73.60	4.42	3.58	4.97
	Koorene kanasupp kollase karriga (L)		Kanaliha, kartul, porgand, mugulsiib, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambaliha, Cayenne'i pipar, apteegil, võrskõmen, must pipar), toiduõli, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	100.00	65.00	6.01	2.45	4.02
	Taimetot		Läätseed (rohelineid või pruunid), kartul, porgand, mugulsiib, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambaliha, Cayenne'i pipar, apteegil, võrskõmen, must pipar), toiduõli, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar	100.00	102.00	10.40	4.82	3.60
	Pannkook (G, L)		Piim, täisteranisujahu, niusajahu, kanamuna, toiduõli, suhkur	100.00	203.00	24.30	8.41	6.42
	Toormoosis (VS)		Punased sõstrad, mustad sõstrad, maasikas, suhkur	30.00	40.80	9.29	0.11	0.15
	PriA			50.00				
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilievja-seepikutoode valik (G)			100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
	Redis			100.00				
			Kokku:		622.90	84.07	20.47	23.85
Reede	Lõunasöök	Valgulis/alka/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kreemine veiselihapada (L)		Veiselha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatatud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	73.50	2.16	4.87	4.95
	Hautatud kanakinsuliha ürdi-kõõviljaalemes		Kanakinuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüüman, sidrunkoor, sidrunimah, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	50.30	5.08	1.45	3.47
	Taimetot		Kikerherned, mugulsiib, paprika, suvikõrvits, küüslauk, toiduõli, sidrunkoor, vesi, niusajahu, söögisool, must pipar, piparmint	70.00	73.40	6.12	2.97	3.20
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud		Taisterapasta, pasta (duruminiisajahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.56
	Kapsa-porgandisalat		Porgand, kapsas, toiduõli	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Peed, mais, hapukurk		Peet, mais, hapukurk (kuik, vesi, söögisool, küüslauk)	100.00	53.15	11.34	0.72	2.14
	Salatikaste		Öunamaht, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, sineelipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.09
	Seemnessegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PriA			50.00				
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilievja-seepikutoode valik (G)			100.00	48.06	13.48	0.00	0.00
			Kokku:		858.77	111.37	34.25	27.07
					NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			
					Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogueristest (KJ)			
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
					700-900 kcal	45-60%	25-40%	10-20%
Üldinfo menüü kohta								
Taimetot võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Allergiat või toidudüümatust põhjustavate koostisosa kohta küsi lisainfo toidupersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4-9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitaineite vajadusest, järgides kehtivaid toidumissuuvit								
Jooget ei ole igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü mudelidised koostisaineteks tootja vastavalt hanketäpsele. Erandkorraldus, kus muudatus on välistatud (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli eelneisel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Täiendav info								
G – sisaldab gluteeni								
M – sisaldab muna								
P – sisaldab piimatooteid								
PT – portsjontode								
VS – vähenõudlik suhkruga								
PRIA toetussuhtes								
Kõrvaltooteid ei sisaldu ning tootjate toetab riiklikult PRIA								