

Koolilõuna menüü

Pärnu

50. nädal 08.12-12.12.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögilviija-sealihapada		Sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, vesi, sõõgisool, must pipar, loorber, till	70.00	38.70	2.19	1.64	3.25
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)		Kanaliha, toiduõli, nisujahu, pilm, toiduõli, sulatatud juust, sõõgisool, must pipar, Petersell	70.00	93.60	5.06	5.71	5.39
	Taimetoi		Suvikõrvits, porgand, paprika, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, köögiviljapuljong, sulatatud juust, sõõgisool, valge pipar, basiilik	70.00	60.70	3.89	3.85	2.23
	Täisterapasta(pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Ris, keedetud		Ris, vesi, sõõgisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59
	Pöed-piprauresalat		Keedupet, õun, mädarõigas (pipraur), hapukoor, õunaäädikas, suhkur, sõõgisool	100.00	59.80	8.27	1.67	1.83
	Kapsas, kurk, rohelistes herned		100.00	35.82	7.83	0.21	2.07	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00		73.86	15.69	0.60	2.15
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00		73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun		100.00		48.08	13.48	0.00	0.00
			Kokku:		804.28	94.76	35.78	25.72
Teisipäev		Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kõlasupp sealihaga (G)		Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, sealiha, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, Petersell, till	100.00	70.30	6.45	3.38	3.01
	Aasiapärane kalasupp riisnuudlite ja spinatiga		Valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjoniid, brokoli, spinat, karripulber (koriander, kurkum, põid-lambaltata, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsikõmen, must pipar), riisnuudid, vesi, kookosõõk, toiduõli, sõõgisool, must pipar, Petersell	100.00	120.00	13.00	4.67	5.67
	Taimetoi		Kartul, kaalikas, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, rohelistes herned, loorber, toiduõli, vesi, sool, must pipar, Petersell, till	100.00	62.40	10.30	1.28	1.50
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)		Kohupiim R 5%, jogurt maltsestamata 2,5-3%, vahukoor R 35%, vanillisuhkur, želatiin, vesi, õunamah 100% naturaalne, mustikas, suhkur	160.00	185.00	23.10	7.25	6.44
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00		123.10	26.15	1.00	3.58
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00		27.30	4.24	0.20	1.13
	Redis		100.00		62.62	84.47	20.78	22.23
			Kokku:		827.88	77.15	35.35	52.74
Kolmapäev		Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimese PT (portajontode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka		Räimefilee, toiduõli, küüslauk, sidrun, Petersell, sinep, sool, must pipar, basiilik	50.00	85.10	0.86	5.47	8.26
	Jogurti-õrmarinaadis broileri poikloib (L, PT) valik II		Kanapookloib, maltsestamata jogurt, küüslauk, sõõgisool, must pipar, irdid	100.00	178.00	0.25	7.32	27.80
	Taimetoi		Punased oad, valged oad, mustad oad, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar	50.00	56.30	6.12	1.67	2.81
	Kartul, aurutatud		70.00	51.77	11.78	0.07	1.36	
	Tatar, aurutatud		70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	
	Soe valge kaste (G, L)		100.00	118.25	8.15	7.89	3.75	
	Hilina kapsa-paprika-avokaadosalat		100.00	24.40	1.82	1.08	1.20	
	Porgand, kaalikas, redis		100.00	30.13	7.40	0.27	0.76	
	Kodujuust R 5% (PRIA) (L)		50.00	32.25	1.30	0.05	6.65	
	Salatikaste		15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00		73.86	15.69	0.60	2.15
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00		73.86	15.69	0.60	2.15
	Pirn		100.00		39.98	11.94	0.00	0.30
			Kokku:		827.88	77.15	35.35	52.74
Neljapäev		Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)		Kartul, lõhe, porgand, mugulsibul, vesi, toldukoor, sõõgisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	100.00	94.24	5.39	5.83	5.34
	Värskekapsabori sealihaga		Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, Petersell	100.00	72.20	7.56	3.32	2.33
	Taimetoi		Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toldukoor, vesi, Petersell, tüümian, sõõgisool, valge pipar, muskaatpähkel	100.00	66.40	6.36	3.52	2.11
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Rukkilõivavaht (G)		Rukkilõib, õunamah 100% naturaalne, vesi, suhkur, nisumanna	160.00	253.00	56.20	0.66	3.99
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00		98.48	20.92	0.80	2.86
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		40.00		32.40	8.50	0.20	0.60
	Porgand		100.00		652.24	106.16	17.34	16.13
			Kokku:		652.24	106.16	17.34	16.13
Reede		Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta küüslaugu ja laimiga (G, L)		Pasta (durumisujahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, juust, vesi, laimikoor, laimimah, must pipar, sõõgisool, Petersell	100.00	181.00	26.80	3.48	9.27
	Pilaff porgandi ja segahakklihaga		Ris, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar, paprikapulber, Petersell	100.00	117.00	15.80	3.55	4.84
	Taimetoi		Punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar, paprikapulber, Petersell	100.00	136.81	24.85	3.36	3.73
	Õrdi-jogurtikaste (L)		Maltsestamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, sõõgisool	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Ahlu-köögilviid		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, sõõgisool, rosmariin	100.00	70.80	11.10	1.45	1.44
	Kapsa-porgandisalat		Kapsas, porgand, toiduõli	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Pet, mais, hapukurk		100.00	65.71	14.02	0.89	2.63	
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, Petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00		73.86	15.69	0.60	2.15
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30.00		48.076	13.48	0.00	0.00
	Õun		100.00		947.11	136.99	32.50	28.76
			Kokku:		771.02	99.91	28.35	29.71
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)			\$1.83	\$3.99	\$5.41
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmises		700-800 kcal	45-60% E	25-40% E	10-20% E
Üldinfo menüü kohta								
Menüü võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi leianfoit köögipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4-9 klassi vanusegruppide toiduenergiaga ja toitaineite vajadusest, järgides kehtivaid toidumissuuvitusi								
Joogete on täpsemalt teada saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kookkõlatakse kooliga vastavalt hanketähtsusele. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtsused								
G - sisaldab gluteeni								
M - sisaldab muna								
PT - portajontode								
VS - vahendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								
Kooli toetusprogrammi								