

Koolilõuna menüü

Pärnu

51. nädal 15.12-19.12.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)		Valge kala, toiduõli, nisu jahu, piim, toidukoor , söögisool, valge pipar, sidrunkoor, till		99,80	4,30	6,60	5,74
	Tikka Masala kastmes kanalihatikud (L)		Purustatud tomat, kanaliha, vesi, tomatipasta, maitsestatama jogurt , mugulalub, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, Tikka Masala maitseaineteseegu (vürtsikömen, jahvatatud koriander, jahvatatud parika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud neik, kaneel, tillipipar), söögisool	70,00	42,50	2,93	1,83	3,33
Taimetolt	Tikka Masala kastmes tofud (L)		Purustatud tomat, tofu, vesi, tomatipasta, maitsestatama jogurt , mugulalub, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, Tikka Masala maitseaineteseegu (vürtsikömen, jahvatatud koriander, jahvatatud parika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud neik, kaneel, tillipipar), söögisool	70,00	29,70	2,84	1,27	1,31
PRIA	Talustarastapasta (G), keedetud		Talustarapasta , pasta (düümnisu jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70,00	117,25	19,25	2,73	3,32
	Kuuskapsa riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, kurkum	70,00	110,84	18,92	3,32	1,61
	Peedi-õieaururessalat (L)		Keedetud peed, mädarõigas (pipraur), hapukoor , õun, sidrunimah, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kõrvits, hernes, kaalikas			100,00	31,81	6,80	0,20	0,88
	Salatikaste		Õunamah, õunaõidikas, toiduõli, sidrunimah, slainepuiber , söögisool, sool pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnekeetud		Kõrvitsaseemned, pähkeliseemned, seesami seemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Plimatoodeid (piim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilõika- ja seppikoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
				400,00	400,00	400,00	400,00	400,00

Teisipäev		Valgualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lillkapsasupp kanalihaga		Lillkapsas, kanalih, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petserell, till	100,00	66,40	4,27	3,70	3,73
	Minestrone supp veiselihaga (G)		Kartul, porgand, pasta (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, pomulaik, kööstauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümiin, pune, basilik, söögisool, must pipar	100,00	84,80	6,70	4,31	4,16
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga		Kartul, valge uba, porgand, juurseller , mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petserell, toiduõli, till	100,00	72,10	7,85	3,13	2,11
	Kakaopuding vahukoorega (L)		Piim , maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool, vahukoor	160,00	220,00	24,20	10,70	5,99
	PRIA			50,00				
	Pimatoode (nim. keefir) (L)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Rukkilisvaja-sepikutoodete valik (G)			30,24	7,44	0,10	0,10	1,20
	Kapsas, valge/punane							
			Kokku:	596,64	596,64	76,61	22,94	20,77

Kolm päeva	JÕULULÕUNA 	Valgulaikas/ põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjootoode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)		Sealiha, mugulsibul, mesi, rosmariin, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50.00	95.60	0.53	5.98	9.85
	Verivorst (G, PT)			75.00	190.00	13.20	10.60	9.59
Taimetol	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)		Kikerhermes, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed , toiduõli, jahvatatud paprika, Petersell, sidrunimahla, söögisool	50.00	68.10	6.63	2.49	2.70
	Kartul, aurutatud			100.00	72.57	15.43	0.10	1.90
	Ahiukõõgivilaid		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100.00	70.60	11.10	1.45	2.44
	Hapukapsas, hautatud		Hapukapsas, tomat, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100.00	52.20	5.54	3.18	0.87
	Soe praaleemekaste (G, L)		Ahihiigaleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, Petersell	100.00	91.40	4.31	7.19	1.98
	Peebisalat, pohladeega		Kendupet, pohlad, suhkur	100.00	52.40	9.88	0.24	1.44
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk		Marineeritud kõrvits (kõrvits, vesi, suhkur, neik, kaneel, söögisädakas), porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, sool)	100.00	50.00	10.60	0.17	0.63
	Salatikaste		Ünamaha, sidrikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber , söögisool, must pipar, Petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRJA	Plimmitoolid (silm, keefiri l.)			50.00				
	Rukkileiva ja nisuküünte valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Piparkook (G, L, M) 2 tk		Nisujahu, muna, võ, suhkrusuhkur, suhkur, kaneel, neik, kardemon, ingveripulber, söögisooda	12.00	56.50	8.00	2.25	0.88
	Mandariin 1 tk			60.00	26.20	5.50	0.06	0.00

			Kokku:					
		Valgustilika/ põhikomponent	Koostisodad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljapäev					1024,99	117,18	44,78	29,88
	Frikadellisupp		Segahakkliha, kartul, porgand, mugulajüübi, kanamuna , varsseiner , riisval, toiduõli, vesi, must pipar, sõõgisool, till, peterseil	100,00	63,86	7,27	2,89	2,96
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega		Valge kala , kartul, juurseiner , mugulajüübi, küüslauk, punastatud tomat, tomatipasta, pune, peterseil, suhkur, toiduõli, sõõgisool, must pipar	100,00	73,90	5,12	3,81	4,38
Taimetoit	Tomatine aedsoupp		Aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porruauk, mugulajüübi, küüslauk, loorber, sõõgisool, must pipar, toiduõli, peterseil	100,00	102,00	10,40	4,82	3,60
	Hapukoor, R 10% (L)			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Risivaht õuna-astelpajukisselliga		Ris, pim , vesi, vahukoor , suhkur, sidrunikoor, sidrunimah, vanillisuhkur, sõõgisool, õun, astelpaju, kartulitärklis	160,00	273,00	48,40	6,93	3,68
PRIA	Pimatoode (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkilieva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand			100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
				100,00	85,89	10,82	27,48	20,00
Kokku:								

Reede		Valgulis/ka/põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajajõit sealiha		Valge peakapsas, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, sõõgisool, must pipar, vesi, till	100.00	91.80	9.81	3.49	3.97
	Tex-mex pastavorm kanaliha (G, L)		Pasta (durumisjahu, vesi), kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, juust, vesi, sõõgisool, must pipar, Tex-mex maitseainesegu (jahvatatud paprika, tillipipar, võrtskõmen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, must pipar, sõõgisool, suhkur), toiduõli, petserisel	100.00	125.00	15.60	3.66	6.36
Taimetoit	Ühepajajõit rohelistest hernestega		Valge peakapsas, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, rohelistes herned, toiduõli, sõõgisool, must pipar, vesi, till	100.00	74.40	7.65	3.24	2.19
	Tomatikaske		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, sõõgisool, must pipar	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Andrad, aurutatud			100.00	41.10	5.59	0.33	2.20
	Kõrvitsa-apeelsiniselat		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		Ünahaam, ünaasidikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petserisel	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemmesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, sesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Pimslatsood (joim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkilaiiva-ja seepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun			100.00	48.05	13.45	0.00	0.00

Kokku:	782.18	102.82	28.65	25.94
NÄDALA KESKMINE KOKKU:	783.80	100.71	30.67	24.44
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	51.40	35.22	12.47	
Nüürit vajemik kahe nädala keskmisena	700.800 kcal	45.60%F	25.40%F	10.20%F

Üldinfo menüü kohta

Taimetoidi võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonaalt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi. Inimvõimal on inimesel teha eespool loetletud toiduainetest valik.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus.

Tähistes menüüs

G – sisaldab gluteeni

M – sisaldab muna

PT – portsjontoode
PRIA toetusprogramm

Koolipuuville ja -kõõliville ning koolililima toetab osaliselt PRIA