

Koolilõuna menüü

Pärnu

47. nädal 17.11-21.11.2025



Esmaspäev	Lõunasöök		Vaigulilikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvisikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)			Veiselha, mugulsibul, tomatipasta, nisujahu , sinepipulber , toiduõli, vesi, hapukoor R 20% , sõõgisool, must pipar, petersell	70.00	84.20	3.32	6.58	2.79
	Sidrunine kanapada roheliste köögiviljadega			Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porulauk, aedoad, brokoli, suvõknõrvis, toiduõli, sidrunimah, vesi sidrunikoor, kuivatatud tüüman, must pipar, sõõgisool, petersell	70.00	88.40	4.15	4.87	6.65
	Taimetoi			Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , hapukoor R 20% , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	70.00	41.90	2.92	2.89	1.02
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud			Täisterapasta, pasta (durumimisujahu, vesi) , sõõgisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Kurkumisa ris, keedetud			Ris, vesi, sõõgisool, kurkum	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61
	Peedi-pipraureetat (L)			Keedetud, määrdõkka (pipraur) hapukoor R 10%, õun, sidrunimah, sõõgisool	100.00	59.39	10.35	1.67	1.54
	Kõrvits, hernes, kaalikas				100.00	31.81	6.88	0.20	1.88
	Salatikaste			Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			Kõrvitsaseemned, päevaliaseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkilõeva- 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:		862.39	104.67	39.14	26.64
Telispäev			Vaigulilikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvisikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp maisi ja sulajustuga (L)			Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porulauk, mais, kanapufjong, vesi, toidukoor R 10% , sulatatud juust R 9% , kuivatatud tüüman, sõõgisool, must pipar, petersell	100.00	65.49	6.48	2.12	5.96
	Tomatine oasupp sealihaaga			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
	Taimetoi			Kartul, porgand, mugulsibul, porulauk, mais, vesi, toidukoor R 10% , sulatatud juust R 9% , kuivatatud tüüman, sõõgisool, 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% , kanajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarkas, mustikas, massikas, suhkur, vesi	160.00	326.32	49.67	12.10	8.15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				
	Rukkilõeva- 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			Vaigulilikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süüvisikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Esimene PT (portsjonitooded) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka			Kanakintsulha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimah, toiduõli, tsill, sõõgisool, must pipar,	50.00	126.00	1.38	8.84	10.00
	Lõhehakkpõiss (G, PT) valik II			Lõhehakkliha , keedukartul, mugulsibul, kanamuna , riivsal , vesi, sidrunikoor, till, sõõgisool, must pipar	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
	Taimetoi			Tatar, šampinjoniid, mugulsibul, kanamuna , riivsal , täisteranisujahu , toiduõli , sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika,	50.00	67.51	10.58	1.84	2.63
	Kartuli-porgandipüree (L)			Kartul, porgand, piim R 2.5% , õi R 82% , vesi, sõõgisool, must pipar	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)			Kuskuss , vesi, sõõgisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Soe valge kaste (G, L)			Nisujahu , toiduõli, piim R 2.5% , toidukoor R 15% , sõõgisool	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat				100.00	24.40	1.82	1.08	1.20
	Porgand, tomat, redis			Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimah	100.00	24.70	6.06	0.22	0.64
	Salatikaste			Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			Kõrvitsaseemned, päevaliaseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)				50.00				</