

Koolilõuna menüü

Pärnu

48. nädal 24.11-28.11.2025



Esmapäev	Lõunasöök	Valgulisas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzeme strooganov (G, L)		Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor, 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, sõõgisool, mustpipar, kuivatatud basilik, petersell	70.00	56.40	4.25	1.73	4.97	
Taimetoi	Juurviljasstrooganov (G, L)		Porgand, juurseller , kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisujahu , tomatipasta, toiduõli, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor , vesi	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) , sõõgisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32	
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, sõõgisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass, toiduõli	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57	
	Peet, kapsas, rohelineised herned		100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipuber , 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)		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	50.00					
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
	Pilm		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30		
Kokku:					806.26	100.82	35.47	26.98	
Telispäev	Lõunasöök KADRIÄEVA ERIMENÜÜ	Valgulisas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalakaste tilliga (G, L)		Valge kala, must pipar, sõõgisool, toiduõli, nisujahu , pilm, toidukoor	70.00	102.50	5.45	6.95	4.36	
	Ahjuka röstitud kõõgiljadega		Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	70.00	56.00	3.55	2.77	3.35	
Taimetoi	Koorene kõõgiljakaste (G, L)		Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , pilm, juust , sõõgisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	70.00	65.80	4.55	3.54	3.54	
	Kartul-tangu lamp (G)		Kartul, odratang, mugulsibul, toiduõli, sõõgisool, vesi	70.00	84.70	13.51	2.37	1.75	
	Tatar, aurutatud		70.00	61.60	11.83	0.43	2.11		
	Hapukapsas-porgandisalad		100.00	23.28	5.72	0.20	0.78		
	Peet, hernes, redis		100.00	46.80	10.60	0.30	2.20		
	Salatikaste		Keedetud peet, hernes, redis	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
	Seemnesegu		15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		
	Karask (G, L, M)		Keefir , linasekstrakt, toiduõli, kanamuna , sõõgisooda, mitmevilja jahusegu, odrajahu, kaerakiid, sõõgisool	30.00	94.31	12.94	3.90	2.70	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00						
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
Kokku:					851.91	99.78	37.43	29.72	
Kolmapäev		Valgulisas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomat-läätseupp veisehakklihaga		Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, loorber, petersell, sõõgisool, must pipar	100.00	136.00	12.90	6.32	6.13	
	Kana-nuudlisupp (G)		Kanaliha, kartul, nuudid , mugulsibul, porgand, toiduõli, till, kanapijong, petersell, sõõgisool, must pipar	100.00	79.70	7.17	3.50	4.42	
Taimetoi	Kõõgiljasupp nuudlitega (G)		Lillkapsas, kartul, rohelineised herned, nuudid, porgand, varseller , küüslauk, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till, värsked, petersell	100.00	64.26	12.75	0.91	2.34	
	Apelsiniraretis vahukoorega (L)		Apelsinimahl, õunamahl 100% naturaalne, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160.00	137.00	11.90	7.52	5.45	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00						
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
Kokku:					580.04	82.80	19.08	22.28	
Neljapäev		Valgulisas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Esimene PT (portajonood) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka		Kanaliha, ananass, kanamuna , juust , sõõgisool, must pipar, petersell	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50	
	Ahjuka rukkiyahu paneeringus (G, PT) valik II		Valge kalafilee , rukkijahu , toiduõli, sõõgisool, must pipar, sidrun, till	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06	
Taimetoi	Paneeritud baklažaan (G, L, PT)		Baklažaan, kanamuna , nisujahu , riisval, sõõgisool, 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		
	Ahjukoõgiljad		100.00	47.40	5.71	1.38	1.74		
	Soe praetlemekaste (G, L)		Porgand, lillkapsas, brokoli, paprika, toiduõli, rosmariin	50.00	45.70	2.55	3.60	0.98	
	Kapsa-sibulasalat hapukoorega (L)		Praetlem. vesi, toidukoor , nisujahu , toiduõli, sõõgisool, must pipar	100.00	30.60	3.15	1.18	1.10	
	Kõrvits, porgand, peet		Kapsas, punane sibul, õun, hapukoor , till, suhkur, must pipar, sool	100.00	56.90	11.80	0.28	0.73	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipuber , sõõgisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00						
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
Kokku:					807.14	89.12	33.52	35.33	
Reede		Valgulisas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hakklihasupp kõõgiljadega		Sea-veisel seghakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelineised herned, paprika, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar, till	100.00	73.34	6.28	3.62	4.55	
	Kanasupp kookosjooji ja riisiga		Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, sidrunimahl, tillipipar, kanapijong, vesi, sõõgisool, petersell	100.00	96.72	7.45	6.33	3.54	
Taimetoi	Kõrvitsapüreesupp (L)		Kõrvits, kartul, mugulsibul, porgand, küüslauk, toidukoor , vesi, muskaatpähkel, sõõgisool, petersell	100.00	36.70	4.23	1.58	0.94	
	Maisimannakraem kisselliga (L)		Maisimanna, pilm , vesi, vahukoor , mustõõstar, suhkur, kartulitärklis	160.00	270.00	56.80	3.05	2.66	
	PRIA Pimatoode (pilm, keefir) (L)		50.00						
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		50.00	123.10	26.15	1.00	3.58		
Kokku:					100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
					642.56	111.11	15.68	16.36	
					737.58	96.73	28.24	26.13	
						52.46	34.45	14.17	
						45.60%E	25.40%E	10.20%E	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:									
Põhitaitetest saadava energia osakaal koguerajast (%)						52.46	34.45	14.17	
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena						700-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatooted									
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõ									