

Koolilõuna menüü

Pärnu

06. nädal

02.02-06.02.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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, söögisool, mustpipar, kuivatatud basilik, petersell	70.00	56.40	4.25	1.73	4.97
	Taimetoitu juurviljastrooganov (G, L)		Porgand, juurseller , kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisujahu , tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor , vesi	70.00	76.85	7.03	5.26	1.32
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, 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
	Porgandi-ananassisalad		Porgand, ananass, toiduõli	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Peet, kapsas, rohelised herved			100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	Salatikaste		Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	PRIAPiimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
			Kokku:		806.26	100.82	35.47	26.98
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomati-läätsesupp veisehakklihaga		Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, loorber, petersell, söögisool, must pipar	100.00	136.00	12.90	6.32	6.13
	Kana-nuudlisupp (G)		Kanaliha, kartul, nuudlid (nisujahu, vesi) , porgand, mugulsibul, toiduõli, till, kanapuljong, petersell, söögisool, must pipar	100.00	79.70	7.17	3.50	4.42
	Taimetoitu köögiviljasupp nuudlitega (G)		Lillkapsas, kartul, rohelised herved, nuudlid (nisujahu, vesi) , porgand, varseller , küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, värsked, petersell	100.00	64.26	12.75	0.91	2.34
	Mahlatarretis vahukoorega (L)		Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160.00	150.00	16.10	7.14	5.36
	PRIAPiimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
			Kokku:		593.04	87.00	18.70	22.19
Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontoodete) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, M, PT) valik I		Kanaliha, ananass, kanamuna, juust , söögisool, must pipar, petersell	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50

	Ahjukala rukkijahu paneeringus (G, PT) valik II		Valge kalafilee , rukkijahu , toiduõli, söögisool, must pipar, sidrun, till	50.00	76.77	1.91	3.30	10.06
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, L, PT)		Baklažaan, kanamuna , nisujahu , riivsa , söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50.00	51.60	8.81	0.77	1.50
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim , või , söögisool, vesi	70.00	53.57	11.09	0.43	1.65
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59
	Tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Kapsa-sibulasalat hapukoorega (L)		Kapsas, punanesibul, õun, hapukoor , till, suhkur, must pipar, sool	100.00	30.60	3.15	1.18	1.10
	Kõrvits, porgand, peet			100.00	56.90	11.80	0.28	0.73
	Salatikaste		Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Apelsin			100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
Kokku:					836.65	99.96	32.35	35.92
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp köögiviljadega		Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelsed herned, paprika, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	100.00	73.34	6.28	3.62	4.55
	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga		Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, sidrunimahl, tšillipipar, kanapuljong, vesi, söögisool, petersell	100.00	96.72	7.45	6.33	3.54
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)		Kõrvits, kartul, mugulsibul, porgand, küüslauk, toidukoor , vesi, muskaatpähkel, söögisool, petersell	100.00	36.70	4.23	1.58	0.94
	Maisimannakreem kisselliga (L)		Maisimanna, piim , vesi, vahukoor , mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	160.00	270.00	56.80	3.05	2.66
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Kokku:					647.93	114.39	15.58	15.26
Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)		Valge kala , must pipart, söögisool, toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor	70.00	102.50	5.45	6.95	4.36
	Ahjukana röstitud köögiviljadega		Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	70.00	56.00	3.55	2.77	3.35
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)		Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim , sulatatud juust , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	70.00	65.80	4.55	3.54	3.54
	Kartul, aurutatud			70.00	50.75	10.85	0.07	1.33
	Tatar, aurutatud		Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	61.60	11.83	0.43	2.11
	Hapukapsa-porgandisalat		Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand	100.00	23.28	5.72	0.20	0.78
	Peet, hernes, redis		Keedetud peet, hernes, redis	100.00	46.60	10.60	0.30	2.20
	Salatikaste			15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu			15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kaalikas			100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
Kokku:					723.65	84.18	31.23	26.20

		NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	721.51	97.27	26.67	25.39
	Põhitoitainetest	saadava energia osakaal koguenegiast (%)E		53.93	33.26	14.08
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisenä	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähtsed menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -kõõvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA