

# KOOLILÕUNA MENÜÜ

## 36. nädal 01.09.-05.09.2025

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup, porgand, kartul, soolakurk, mugulsibul, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar	300,00	296,40	21,36	16,08	14,88
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	Naturaalne mustsõstramahl, zelaatin, vesi, vahukoor R35%, suhkur, vaniljesuhkur	160,00	119,00	19,30	2,82	4,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:			601,55	75,61	22,83	25,04
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalapada brokkoli ja lillkapsaga	Valge kala, brokkoli, lillkapsas, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, värsked till.	140,00	101,00	4,69	4,90	8,14
	Kartul, keedetud	Kartul	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur	100,00	156,25	30,00	1,01	5,19
	Peedi-rohelise sibula salat	Punane peet, roheline sibul	100,00	42,80	7,57	0,16	1,55
	Hiina kapsas, mais, läätsed		100,00	55,80	8,55	0,55	3,32
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			679,50	101,60	16,81	26,77
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš kanalihaga	Kanaliha, punane peet, valge peakapsas, porgand, kartul, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	300,00	168,00	13,44	5,40	14,28
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marja-mannavaht piimaga (G,L)	Marjad, nisumanna, suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:			520,92	65,77	10,69	22,28
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pastaroog segahakklihaga (L,G)	Täisterapasta, segahakkliha, mugulsibul, toidukoor R15%, toiduõli, must pipar, söögisool	300,00	515,00	69,40	15,20	23,40
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, petersell, must pipar	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Ürdised ahjuköögiviljad	Bataat, pastinaak, porgand, oliiviõli, ürdisegu	75,00	91,20	16,10	1,36	1,55
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	100,00	41,07	7,52	0,66	0,27
	Kaalikas, hapukurk, oad		100,00	64,93	2,67	4,00	5,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		100,00	1,00	2,00	3,00	4,00
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:			876,03	116,58	33,51	37,41
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>				<b>669,50</b>	<b>89,89</b>	<b>20,96</b>	<b>27,88</b>
Põhitoainetest saadav energia osakaal (E%)				<b>53,71</b>	<b>28,18</b>	<b>16,65</b>	
Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena				<b>700-800</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

### Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud II vanuserühmale  
Toidutalumatust põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trükis (BOLD)**  
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt  
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

### Tähtsised menüüs

G	Gluteen
L	Piimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid
VS	Vähendatud suhkrud
PT	Portsjontoit

# KOOLILÖUNA MENÜÜ

## 37. nädal 08.09.-12.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihugulajšš porgandiga (G)	Sealiha, <b>nisujahu</b> vesi, porgand, mugulsibul, <b>tomatipüree</b> , toiduõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, köömned	160,00	149,71	6,50	10,05	7,90
	Tatar, aurutatud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Pasta, keedetud (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69
	Kolme kapsa salat tilliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, till	100,00	32,53	4,17	0,23	2,08
	Tomat, läätсед, lillkapsas		100,00	59,87	9,57	0,37	3,77
	Salatikaste	Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>			<b>752,72</b>	<b>105,17</b>	<b>22,72</b>	<b>29,14</b>
Telsipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuldne kümne köögivilja supp kalkunilihaga	Kalkuniliha, kartul, porgand, peakapsas, kõrvits, brokkoli, pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	300,00	168,00	13,40	4,68	16,40
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, <b>piim R2,5%</b> , <b>vahukoor R35%</b> , suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	PRIA Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>			<b>593,20</b>	<b>92,24</b>	<b>13,02</b>	<b>25,13</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste hapukurgiga (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, <b>nisujahu</b> , toiduõli, vesi, <b>toidukoor R15%</b> , hapukurk, must pipar, söögisool, petersell	160,00	217,14	6,32	16,46	10,41
	Kartulipüree (L)	Kartul, <b>piim R2,5%</b> , söögisool	100,00	112,00	17,10	3,28	2,90
	Kinoa, keedetud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88
	Peedi-küüslaugusalat	Punanepeet, küüslauk	100,00	42,53	7,05	0,19	1,79
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	50,90	6,14	0,47	3,50
	Salatikaste	Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>			<b>787,00</b>	<b>93,14</b>	<b>32,39</b>	<b>28,85</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	Punane kala, mugulsibul, porgand, lillkapsas, kartul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	300,00	274,80	13,20	17,52	14,88
	Vanillipuding maasikakastmega (L)	Piim, tärklis, vanillisuhkur, suhkur, maasikad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>			<b>648,43</b>	<b>82,72</b>	<b>24,37</b>	<b>25,83</b>
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha magushapus kastmes	Kanaliha, vesi, punane paprika, porgand, ananass, ananassimahli, <b>tomatipasta</b> , maisitärklis, sidrunimahli, toiduõli, küüslauk, värske ingveri juur, suhkur, värske petersell, söögisool, must pipar	160,00	114,29	6,75	6,19	7,29
	Riis, aurutatud	Riis, vesi	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, keedetud (G)	<b>Kuskuss</b> , vesi	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass	100,00	37,50	6,97	0,20	0,55
	Valge redis, kikerhernes, porrulauk		100,00	56,40	6,05	0,97	3,29
	Salatikaste	Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>			<b>745,39</b>	<b>109,10</b>	<b>22,88</b>	<b>24,02</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>705,35</b>	<b>96,47</b>	<b>23,08</b>	<b>26,59</b>
	<b>Põhitoainetest saadav energia osakaal (E%)</b>			<b>54,71</b>	<b>29,44</b>	<b>15,08</b>	
	<b>Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena</b>			<b>700-800</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud II vanuserühmale							
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud <b>tumedas trükis (BOLD)</b>							
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsised menüüs							
G	Gluteen						
L	Piimatooted sh. laktoos						
M	Muna						
P	Pähklid						

# KOOLILÖUNA MENÜÜ

## 38. nädal 15.09.-19.09.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, <b>purustatud tomat, tomatipasta</b> , toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	142,80	5,75	9,14	8,27	
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	100,00	105,00	17,00	1,90	3,88	
	Pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69	
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20	
	Suvikõrvits, läätсед, mais		100,00	70,40	11,00	0,65	4,28	
	Salatikaste	Üunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
	<b>Kokku:</b>			<b>777,09</b>	<b>111,12</b>	<b>23,24</b>	<b>29,69</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Aasiapärase kanasupp riisnuudlitega	Kanaliha, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokkoli, riisnuudid, šampinjonid, karripasta, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, ingver, petersell	300,00	284,00	16,50	15,78	17,64	
	Kohupiimakreem porgandi-apelsinikisselliga (L)	<b>Kohupiim, maitsestatamata jogurt</b> , suhkur, porgand, apelsinimahl, tärklis,	160,00	134,00	14,50	6,53	3,95	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	PRIA Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
	<b>Kokku:</b>			<b>565,40</b>	<b>61,20</b>	<b>23,34</b>	<b>26,13</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pikkpoiss punasest kalast (PT) (G,M)	Lõhe, kartul, mugulsibul, <b>riivsa, muna</b> , vesi, söögisool, must pipar, värsked till, sidrunikoor	50,00	86,25	8,35	3,11	5,81	
	Soe valge kaste (L,G)	<b>Nisujahu, või, piim, toidukoor</b>	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87	
	Riis, aurutatud	Riis	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28	
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	Kartul, lillkapsas, <b>piim, või R82%</b>	100,00	110,00	15,30	3,83	3,33	
	Peedi-piprajuuresalat	Punapeet, piprajuur (määrõigis)	100,00	47,10	7,51	0,25	2,21	
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100,00	31,10	4,45	0,23	1,50	
	Salatikaste	Üunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	<b>Kokku:</b>			<b>742,60</b>	<b>101,76</b>	<b>26,20</b>	<b>23,67</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Minestrone kanahakklihaga	Kanahakkliha, porgand, kartul, <b>makaronid</b> , suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, <b>tomatipasta</b> , toiduõli, vesi, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	212,00	21,00	7,58	14,00	
	Hapukoore R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kamadessert marjadega (G, L)	<b>Kamajahu, Keefir R2,5%, vahukoore R35%</b> , suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,00	7,57	39,80	7,57	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Kapsas valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	
	<b>Kokku:</b>			<b>696,72</b>	<b>59,34</b>	<b>51,31</b>	<b>27,61</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ühepäijaito sealihaga	Sealiha, porgand, peakapsas, mugulsibul, kaalikas, juurseller, toiduõli, söögisool, must pipar, till	180,00	172,08	8,53	9,84	10,05	
	Kodujuust R 5% (L)	<b>Kodujuust R5%</b>	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65	
	Kartul, aurutatud	Kartul	120,00	87,00	18,60	0,12	2,28	
	Tatar, aurutatud	Tatar	120,00	105,60	20,26	0,74	3,64	
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, kurk	120,00	20,52	3,12	0,10	0,94	
	Porgand, roheline hernes, brokkoli		100,00	45,50	5,72	0,42	2,91	
	Salatikaste	Üunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Ploom		100,00	46,30	9,36	0,60	0,70	
	<b>Kokku:</b>			<b>739,85</b>	<b>92,89</b>	<b>24,11</b>	<b>33,54</b>	
				<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>	<b>704,33</b>	<b>85,26</b>	<b>29,64</b>	<b>28,13</b>
				<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>	<b>48,42</b>	<b>37,88</b>	<b>15,97</b>	
				<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>	<b>700-800</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

### Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud II vanuserühmale  
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trükis (BOLD)**  
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögipersonalilt  
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

### Tähtsised menüüs

G	Gluteen
L	Piimatooted sh. laktoos
M	Muna
P	Pähklid

**KOOLILÖUNA MENÜÜ**  
**39. nädal 22.09.-26.09.2025**

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Böfstrooganov (G,L)	Veiseliha, vesi, <b>hapukoor R 20%</b> , mugulsibul, <b>tomatipüree, nisujahu</b> , toiduõli, <b>sinep</b> , värsked <b>petersell</b> , must pipar	160,00	232,00	9,49	16,64	10,94	
	Tatar, keedetud	Tatar	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täistera pasta	100,00	171,26	32,76	1,36	5,69	
	Kapsa-tomatisalat	Valge kapsas, tomat	100,00	27,70	4,51	0,16	1,02	
	Peet, nuikapsas, kikerhernes		100,00	55,40	7,49	0,74	2,57	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <b>petersell</b>	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	<b>Kokku:</b>			<b>825,71</b>	<b>106,42</b>	<b>29,61</b>	<b>29,92</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskkapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, sibul, kartul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	250,00	11,64	15,80	13,94	
	Maisimannakraem kirsikisselliga (L)	Maisimanna, <b>piim R2,5%</b> , <b>vahukoor R35%</b> , vesi, suhkur, kirsimah, kirsid, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
	<b>Kokku:</b>			<b>667,40</b>	<b>98,64</b>	<b>19,88</b>	<b>21,14</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ürdimarinaadis kanapoolkoib (PT)	Kanaliha, küüslauk, söögisool, must pipar, värsked <b>petersell</b> , Santa Maria prantsuse ürdisegu, toiduõli	80,00	89,70	1,03	3,81	12,50	
	Jogurti-petersellikaste (L)	<b>Maitsestatamata jogurt</b> , <b>petersell</b>	50,00	20,30	2,55	0,25	1,90	
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, <b>piim</b> , söögisool	100,00	75,70	14,40	2,27	0,66	
	Bulgur, keedetud (G)	<b>Bulgur</b>	100,00	157,00	30,00	1,01	5,19	
	Hiinakapsa-porrulaugusalat	Hiina kapsas, porrulauk	100,00	15,90	1,68	15,90	1,32	
	Jääsalat, mais, valge uba		100,00	91,90	13,40	0,51	5,36	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <b>petersell</b>	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
	<b>Kokku:</b>			<b>709,93</b>	<b>102,59</b>	<b>33,84</b>	<b>33,30</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kalaseljanaka	Valge kala, lõhe, kartul, mugulsibul, soolakurk, <b>tomatipüree</b> , porgand, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, till, <b>petersell</b>	300,00	185,00	12,36	8,54	13,48	
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	<b>Rukkileib</b> , õunamahl, <b>nisumanna</b> , suhkur, vesi, <b>piim R2,5%</b>	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	PRIA Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
	<b>Kokku:</b>			<b>579,72</b>	<b>87,49</b>	<b>14,33</b>	<b>23,44</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, toiduõli, porgand, must pipar, söögisool	300,00	464,00	63,40	12,68	20,60	
	Kodujuustukaste murulauguga (L)	<b>Kodujuust R5%</b> , <b>maitsestatamata jogurt R4%</b> , murulauk	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37	
	Punapeedi-õuna salat	Punapeet, õun	100,00	46,00	8,46	0,18	1,51	
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, paprika		100,00	22,20	3,52	0,13	1,02	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <b>petersell</b>	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
	<b>Kokku:</b>			<b>824,35</b>	<b>112,43</b>	<b>24,88</b>	<b>34,17</b>	
				<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>721,42</b>	<b>101,51</b>	<b>24,51</b>	<b>28,39</b>
				Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)	<b>56,29</b>	<b>30,57</b>	<b>15,74</b>	
				Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena	<b>700-800</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

**Üldinfo menüü kohta**

Menüü on koostatud II vanuserühmale  
Toidutalumatus põhjustavad koostisosad on märgitud **tumedas trükis (BOLD)**  
Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi köögipersonalilt  
Joogivesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

**Tähtsised menüüs**

- G Gluteen
- L Piimatooted sh. laktoos
- M Muna
- P Pähkliid