

Koolilõuna nädalamenüü TJK 25.05.2026-29.05.2026

FremEst OÜ

kuupäev	Toidu nimetus	Energia	Valk g	Rasvad	Süsivesik
	<b>Kooli lõuna</b>	<b>Vanus</b>	<b>Vanus</b>	<b>Vanus</b>	
		<b>7-9</b>	<b>10-15</b>	<b>16-19</b>	
<b>25.05.2026</b>	Karrine broilerifilee aurutatud	100 g	150 g	150 g	
	köögiviljadega				
	Keedetud sõmer riis	100 g	150 g	150 g	
	Hiina kapsa-porgandisalat õlikast.	50 g	75 g	80 g	
	Õuna ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikualik	30 g	40 g	50 g	
		<b>673,11</b>	<b>22,65</b>	<b>25,39</b>	<b>88,16</b>
		<b>Kcal</b>	<b>Valk</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesik</b>
<b>26.05.2026</b>	Küpsetatud lihapallid punases kastmes	100 g	150 g	150 g	
	porgandi ja sibulaga				
	Keedetud kartul värske tilli ja võiga	100 g	150 g	150 g	
	V.kapsa-v.kurgi-maisisalat peterselliga	50 g	75 g	80 g	
	Kodune morss	150 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikualik	30 g	40 g	50 g	
		<b>784,00</b>	<b>20,78</b>	<b>25,30</b>	<b>100,30</b>
		<b>Kcal</b>	<b>Valk</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesik</b>
<b>27.05.2026</b>	Kalkunilihastroganov	100 g	150 g	150 g	
	Sõmer tatrapuder	100 g	150 g	150 g	
	Peedi-hapukurgisalat õlikastmes	50 g	75 g	80 g	
	Banaani ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikualik	30 g	40 g	50 g	
		<b>694,08</b>	<b>26,88</b>	<b>25,77</b>	<b>96,36</b>
		<b>Kcal</b>	<b>Valk</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesik</b>
<b>28.05.2026</b>	Pilaff kanahakklihaga	200 g	250 g	250 g	
	Päikesesalat õlikastmega	50 g	75 g	80 g	
	porgand,mais,paprika punane-kollane				
	Apelsini ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Puuviljatee	150 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikualik	30 g	40 g	50 g	
		<b>690,09</b>	<b>22,89</b>	<b>24,64</b>	<b>102,93</b>
		<b>Kcal</b>	<b>Valk</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesik</b>
<b>29.05.2026</b>	Kananagitsad küpset-paneeritud	70 g	80 g	80 g	
	Pasta	100 g	150 g	150 g	
	Tomati-v.kurgisalat maitserohelisega	50 g	75 g	80 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikualik	30 g	40 g	50 g	
		<b>631,38</b>	<b>23,16</b>	<b>19,26</b>	<b>84,64</b>
		<b>Kcal</b>	<b>Valk</b>	<b>Rasvad</b>	<b>Süsivesik</b>
		<b>694,53</b>	<b>23,27</b>	<b>24,07</b>	<b>94,48</b>
<b>Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:</b>					
<b>18.05.2026-22.05.2026</b>		<b>719,36</b>	<b>22,75</b>	<b>24,14</b>	<b>100,77</b>
<b>Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:</b>					
<b>Kahe nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:</b>					
		<b>706,95</b>	<b>23,01</b>	<b>24,11</b>	<b>97,62</b>
<b>MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!</b>					
Joogivesi iga päev koolisööklas kättesaadav.					
Hommikuputru pakutakse 7.30-9.15					
Täpsemat teavet allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta saab kokalt.					

SHABBAT SHALOM

