

Koolilõuna nädalamenüü TJK 07.09.2026-11.09.2026
FremEst OÜ

kuupäev	Toidu nimetus	Energia	Valk g	Rasvad	Süsivesik
	Kooli lõuna	Vanus	Vanus	Vanus	
		7-9	10-15	16-19	
07.09.2026	Hakklihakaste bolognese(kana)	100 g	150 g	150 g	
	Pasta	100 g	150 g	150 g	
	Päikesesalat õlikastmega	75 g	80 g	100 g	
	porgand,mais,paprika punane-kollane				
	Pirni ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikuvalik	30 g	40 g	60 g	
	Päev kokku:	706,00	23,15	23,08	88,54
08.09.2026	Azuu kalkunilihaga	100 g	150 g	150 g	
	Keedetud kartul värske tilliga	100 g	150 g	150 g	
	V.kapsa-porgandi-selleri-õunasalat	75 g	80 g	100 g	
	Banaani ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 ml	200 ml	
	Leiva ja sepikuvalik	30 g	40 g	60 g	
	Päev kokku:	704,08	25,68	22,67	91,26
09.09.2026	Köögivilja borš hapukoorega v.tilliga	250 g	300 g	300 g	
	Kohupiimakreem vanilli	80 g	100 g	120 g	
	Maasika toormoosiga	20 g	20 g	30 g	
	Lillkapsa ja nuikapsa ampsud	100 g	100 g	100 g	
	Maitsevesi	200 ml	200 m	200 ml	
	Leiva ja sepikuvalik	30 g	40 g	60 g	
	Päev kokku:	648,88	22,75	18,05	94,58
Menüüs on paneeritud kanašnitsel,ahjukartulid,köögiviljasalat,külm kaste					
10.09.2026	Küpsetatud broileri poolkoib	80 g	100 g	100 g	
	Pasta	100 g	150 g	150 g	
	Tomati-värske kurgi-maisisalat	75 g	80 g	100 g	
	Morss,maitsevesi	200 ml	200 m	200 ml	
	Leiva ja sepikuvalik	30 g	40 g	60 g	
	Päev kokku:	753,00	30,47	28,10	87,20
11.09.2026	Kala koorekastmes v.tilliga	80 g	100 g	100 g	
	Keedetud sõmer riis	100 g	150 g	150 g	
	Peedisektorid	30 g	30 g	30 g	
	Porgandi medalid	30 g	30 g	30 g	
	Õuna sektorid meega	50/20 g	50/20 g	50/20 g	
	Õunamahl 100%	150 ml	150 ml	150 ml	
	Haala	50 g	50 g	50 g	
		Kcal	Valk	Rasvad	Süsivesik
	Päev kokku:	799,19	20,22	21,01	117,76
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:					
		722,23	24,45	22,58	95,87
Nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:					
02.03.2026-06.03.2026		680,58	23,97	23,21	93,70
Kahe nädala keskmine koolilõuna toiduenergia- ja toitainetevajadus:					
		701,40	24,21	22,90	94,78
MARKERIGA MÄRGISTATUD TOIDUD SISALDAVAD ALLERGEENE!					
Joogivesi iga päev koolisööklas kättesaadav.					
Hommikuputru pakutakse 7.30-9.15					
Täpsemat teavet allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta saab kokalt.					

ROŠ HA -ŠANA
