Ida-Virumaa Kutsehariduskeskus

Koolilõuna menüü 13.04.2026-17.04.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	150.00	168.00	6.83	9.32	14.03
	Täisterapasta/pasta (G)	125.00	225.00	42.88	1.76	8.30
	Tatar, aurutatud	125.00	99.82	20.73	0.63	3.73
	Kapsa salat porganditega	100.00	65.00	6.42	3.52	0.93
	Redis, herned, porrulauk	100.00	41.80	4.70	0.33	3.06
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.63
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100.00	56.30	4.88	2.57	3.44
	Tee suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Pirn	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		863.46	113.51	26.66	39.88
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanalihapada värviliste köögiviljadega (G)	150.00	144.15	16.95	8.04	7.71
	Täisterapasta/pasta (G)	125.00	225.00	42.88	1.76	8.30
	Riis, aurutatud	125.00	151.25	34.00	0.90	5.16
	Brokoli-apelsinisalat	50.00	27.50	4.88	1.03	0.41
	Peet, hapukapsas	50.00	33.65	5.25	0.18	2.13
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Tee suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100.00	56.30	4.88	2.57	3.44
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Õun	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
	Kokku:		816.74	135.92	20.34	32.03
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanasupp	350.00	262.85	19.92	13.55	12.01
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Pannkook moosiga (G, L)	160.00	291.20	43.84	6.86	7.86
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100.00	56.30	4.88	2.57	3.44
	Tee suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Ploomid	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Kokku:		734.44	89.37	25.82	26.70
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G)	70.00	149.80	6.50	8.26	12.11
	Kartulipüree (L)	125.00	81.52	12.59	2.36	2.09
	Riis, keedetud (G)	125.00	162.50	36.00	0.32	3.70
	Soe valge kaste (G,L)	50.00				
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	100.00	19.70	2.20	0.31	1.50
	Kõrvits, porgand, roheline sibul	100.00	77.20	2.67	0.13	0.80
	Seemnesegu	10.00	61.10	1.42	5.36	2.42
	Piimatooted (piim, Keefir) (L)	100.00	56.30	4.88	2.57	3.44
	Tee suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Kapsas	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	Kokku:		713.21	87.24	19.91	29.62
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	350.00	344.05	55.65	5.50	14.18
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50.00	63.00	7.35	3.18	1.23
	Ahjuköögiviljad	50.00	42.20	7.20	1.39	0.62
	Kapsa-porgandisalat	50.00	18.50	2.44	0.51	0.55
	Mais, sojauba, pastinaak	50.00	59.00	6.50	1.98	2.86
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Tee suhkruta	100.00	0.40	0.00	0.00	0.10
	PPM Piimatooted (piim, keefir) (L)	10.00	56.30	4.88	2.57	3.44
	Mustika-kaerakook (L, G)	150.00	176.56	26.93	6.09	5.07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30.00	69.00	14.76	0.50	2.36
	Pirn	100.00	46.38	10.20	0.00	0.30
	Kokku:		906.03	136.62	24.38	31.92
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		806.78	112.53	23.42	32.03
	Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			55.79	26.13	15.88
	Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga