



FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Tartu Luterlik Peetri Kool
37. näd07.09-11.09.2026

		1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit broilerilihaga	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60	350,00	271,60	28,84	5,85	21,84
	Brokoli, aurutatud	50,00	23,90	1,92	0,36	2,58	150,00	71,70	5,76	1,08	7,74
	Mustjuure-õunasalat jogurti kastmega	100,00	74,90	11,30	1,83	0,87	120,00	89,88	13,56	2,20	1,04
	Kress salat, edamame uba, kõrvits	100,00	57,00	2,93	2,33	4,77	120,00	68,40	3,52	2,80	5,72
	Salatikaste	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Melon	50,00	13,60	2,74	0,08	0,32	50,00	13,60	2,74	0,08	0,32
Kokku:			564,47	58,52	20,18	29,18		732,45	76,25	26,29	38,02
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tai-pärane selge sealihasupp kartuli ja riisinuudlitega	250,00	264,00	19,40	15,70	10,30	350,00	369,60	27,16	21,98	14,42
	Mango-kohupiimakreem (L)	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge rõigas	50,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	37,80	5,80	0,20	1,60
	Greip	50,00	17,00	3,38	0,07	0,37	100,00	6,76	0,15	0,73	
Kokku:			529,76	58,87	22,56	20,80		671,26	72,91	29,02	26,09
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud lõhefilee (PT)	50,00	118,00	0,17	7,90	11,70	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04
	Tartarkaste (L)	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34	60,00	59,28	2,44	4,73	1,61
	Aedoad, aurutatud	50,00	20,60	2,79	0,17	1,10	100,00	41,20	5,58	0,33	2,20
	Lillkapsa-kartulipüree (L)	150,00	92,80	15,20	2,03	3,13	175,00	108,27	17,73	2,37	3,65
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	120,00	24,12	3,78	0,07	1,17
	Spinat, tomat, pastinaak	100,00	33,90	4,70	0,43	1,40	120,00	40,68	5,64	0,52	1,68
	Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kaalikas	50,00	17,80	3,11	0,05	0,55	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
Kokku:			532,53	51,81	23,20	25,07		675,62	67,07	28,89	30,19
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mehhikopärane hakkilihasupp	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84	350,00	308,00	14,14	20,44	13,78
	Maisivorm vanilli ja marjadega (Pastel de Maíz Fácil) (G, L)	70,00	225,40	27,16	9,72	5,92	70,00	225,40	27,16	9,72	5,92
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Punane peakapsas	50,00	14,80	2,12	0,10	0,75	100,00	29,60	4,24	0,20	1,50
	Apelsin	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:			555,56	59,28	25,09	19,23		658,36	70,25	29,73	22,79
Reede	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mangotšilli marinaadis (PT)	50,00	82,90	0,82	3,51	11,90	60,00	99,48	0,98	4,21	14,28
	Külm jogurtikaste piparmündi ja laimiga (L)	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	Porgand, aurutatud	50,00	17,80	3,08	0,11	0,33	150,00	53,40	9,24	0,33	0,99
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	150,00	242,00	45,60	1,69	7,86	175,00	282,33	53,20	1,97	9,17
	Lillkapsa-kurgi-paprikasalat	100,00	34,40	5,15	0,69	1,72	120,00	41,28	6,18	0,83	2,06
	Lambasalat, nuikapas, roheline hernes	100,00	42,00	4,77	0,40	2,99	120,00	50,40	5,72	0,48	3,59
	Salatikaste	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Paprika	50,00	13,40	2,05	0,10	0,50	50,00	13,40	2,05	0,10	0,50
	Arbuus	50,00	16,70	3,62	0,15	0,25	100,00	33,40	7,24	0,30	0,50
Kokku:			637,83	83,58	16,60	31,97		762,33	103,11	18,17	37,51
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		564,03	62,41	21,53	25,25		700,00	77,92	26,42	30,92	
Põhitoainetest saadav energia osakaal (E%)			44,26	34,35	17,91			44,52	33,97	17,67	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menüü kohta

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähisted menüüs

G – sisaldab glü L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)

M – sisaldab m P – sisaldab pähkleid

PT – portsjonto VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.