

Koolilõuna menüü
Tartu Luterlik Peetri Kool
38. näd: 14.09-18.09.2026

		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
	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	150,00	78,10	5,70	2,75	6,72	175,00	91,12	6,65	3,21	7,84
	Suvikõrvits, röstitud	50,00	22,90	1,25	1,60	0,70	150,00	68,70	3,75	4,80	2,10
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	150,00	242,00	45,60	1,69	7,86	175,00	282,33	53,20	1,97	9,17
	Punase kapsa-porrulaugusalat	100,00	72,40	5,59	4,68	0,66	120,00	86,88	6,71	5,62	0,79
	Jääsalat, mais, paprika	100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	120,00	54,89	12,22	0,31	2,93
	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				
	(G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Varsseller	50,00	6,43	1,10	0,05	0,25	50,00	6,43	1,10	0,05	0,25
	Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
Kokku:			651,50	90,91	19,65	23,34		823,22	110,77	27,26	27,81
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorena kalkunisupp kollase karriga (L)	250,00	162,00	14,90	6,03	11,10	350,00	226,80	20,86	8,44	15,54
	Marjane saiapuding pähklipuruga (G, L, M)	160,00	313,00	35,40	13,00	11,00	160,00	313,00	35,40	13,00	11,00
	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
	Tomat	50,00	10,90	1,75	0,15	0,30	50,00	10,90	1,75	0,15	0,30
	Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	100,00	40,00	9,24	0,00	0,15
Kokku:			579,76	72,36	19,78	24,70		664,56	82,94	22,19	29,14
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	150,00	180,00	16,70	7,45	10,70	175,00	210,00	19,48	8,69	12,48
	Juurseller, röstitud	50,00	17,50	3,06	0,06	0,81	50,00	17,50	3,06	0,06	0,81
	Riis, keedetud	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42	175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	Lillkapsasalat maheda tšilliga	100,00	56,90	5,12	3,20	1,71	120,00	68,28	6,14	3,84	2,05
	Porgand, edamame uba, tomat	100,00	61,80	4,67	2,30	4,03	100,00	61,80	4,67	2,30	4,03
	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				
	(G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kõrvits	50,00	6,75	1,00	0,05	0,30	50,00	6,75	1,00	0,05	0,30
	Kivi	50,00	27,40	5,29	0,23	0,58	50,00	27,40	5,29	0,23	0,00
Kokku:			746,28	90,97	29,03	26,27		851,94	101,49	34,77	28,41
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp kanalihaga	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10	350,00	229,60	14,56	11,89	14,14
	Ricotta-rukkileivadessert mustade sõstardega (G, L)	160,00	245,00	32,90	7,93	8,55	160,00	245,00	32,90	7,93	8,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	(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	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Banaan	50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	100,00	102,40	23,20	0,30	0,30
Kokku:			550,26	73,39	17,27	21,70		667,06	89,15	20,82	25,44
Reede	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	50,00	53,70	2,04	1,19	8,43	60,00	64,44	2,45	1,43	10,12
	Soe tomatikaste	50,00	15,00	2,29	0,26	0,38	50,00	15,00	2,29	0,26	0,38
	Vokitud brokoli ja herned	50,00	35,60	3,78	0,42	2,97	100,00	71,20	7,56	0,84	5,94
	Tatar, aurutatud	150,00	174,00	32,70	1,08	6,43	175,00	203,00	38,15	1,26	7,50
	Peedi-piprajuuresalat (L)	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	120,00	71,40	9,92	2,00	2,20
	Spinat, kurk, valge uba	100,00	55,40	7,51	0,25	3,84	120,00	66,48	9,01	0,30	4,61
	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				
	(G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas	50,00	12,10	2,10	0,10	0,25	50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Apelsin	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57
Kokku:			571,73	76,64	13,40	29,04		670,05	89,44	14,62	35,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			619,91	80,86	19,83	25,01		735,37	94,76	23,93	29,34
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			52,17	28,78	16,14			51,54	29,29	15,96	
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
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt
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

Tähisled menüüs
G – sisaldab glüti L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)
M – sisaldab mür P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoori 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 piimatoteide. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatoteide.