

Koolilõuna menüü
Tartu Luterlik Peetri Kool
39. näd 21.09-25.09.2026

		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
	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	50,00	127,00	1,47	9,20	9,57	60,00	152,40	1,76	11,04	11,48
	Soe seenekaste (L)	50,00	48,80	3,87	2,89	1,79	100,00	97,60	7,74	5,78	3,58
	Mugulsibul-paprika-porgand, röstitud	50,00	22,30	2,90	0,62	0,56	150,00	66,90	8,70	1,86	1,68
	Ahjukartulid	150,00	184,00	27,90	6,17	3,42	175,00	214,67	32,55	7,20	3,99
	Grillsalat	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09	120,00	30,60	3,83	0,78	1,31
	Porgand, mais, lambasalat	100,00	44,10	5,98	0,67	1,93	120,00	52,92	7,18	0,80	2,32
	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				
	Taistera-/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 röigas	50,00	18,90	2,90	0,10	0,80	50,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Melon	50,00	13,60	2,74	0,08	0,32	50,00	13,60	2,74	0,08	0,32
Kokku:			644,13	66,98	28,99	24,20		832,46	83,63	38,93	30,22
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veiselihasupp kümnekorviviljaga	250,00	269,00	15,80	17,70	7,41	350,00	376,60	22,12	24,78	10,37
	Rabarberi-maasikarukkivaht piimaga (G, L)	160,00	166,00	32,30	1,80	3,71	160,00	166,00	32,30	1,80	3,71
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Taistera-/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	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Greip	50,00	17,00	3,38	0,07	0,37	50,00	17,00	3,38	0,07	0,37
Kokku:			542,06	69,97	20,27	13,93		649,66	76,29	27,35	16,90
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuforell kõogiviljapadjal (PT)	50,00	47,30	1,10	2,49	4,86	60,00	56,76	1,32	2,99	5,83
	Külm hapukoore-sidrunikaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44	60,00	67,92	2,92	5,47	1,73
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,90	2,75	0,24	1,89	150,00	65,70	8,25	0,72	5,67
	Riis, keedetud	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42	175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	Porgandi-kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	33,20	3,97	1,10	0,85	120,00	39,84	4,76	1,32	1,02
	Jääsalat, punane redis, roheline herned	100,00	38,80	4,60	0,31	2,73	120,00	46,56	5,52	0,37	3,28
	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				
	Taistera-/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	50,00	17,80	3,11	0,05	0,55
	Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	50,00	20,00	4,62	0,00	0,00
	Kokku:		631,53	77,71	24,48	20,61		774,79	92,35	30,51	26,80
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lambalihaga läätseisupp	250,00	157,00	18,00	4,36	10,00	350,00	219,80	25,20	6,10	14,00
	Hapukoore-R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisidessert astelpajukastmega (L)	160,00	176,00	35,60	2,56	1,21	160,00	176,00	35,60	2,56	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	Taistera-/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	50,00	14,80	2,12	0,10	0,75
	Apelsin	50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	50,00	21,50	4,21	0,07	0,30
			478,68	76,85	10,69	15,58		541,48	84,05	12,44	19,31
	Kokku:										
Reede	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene hakklihakaste (G, L)	150,00	230,00	11,60	13,40	15,50	175,00	268,33	13,53	15,63	18,08
	Röstitud juurvilljad	50,00	23,70	3,34	0,58	0,60	100,00	47,40	6,68	1,16	1,20
	Kartul, keedetud	150,00	120,00	25,60	0,17	3,13	175,00	140,00	29,87	0,19	
	Nuikapsa-ananassisalat	100,00	28,20	5,38	0,18	0,42	120,00	33,84	6,46	0,22	0,50
	Jääsalat, mais, tomat	100,00	40,50	5,88	0,64	1,57	120,00	48,60	7,06	0,77	1,88
	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				
	Taistera-/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	50,00	16,70	3,62	0,15	0,30
	Kokku:		632,43	73,50	23,83	26,69		728,21	85,30	26,84	27,19
NÄDALA KESKINE KOKKU:			585,77	73,00	21,65	20,20		705,32	84,32	27,21	24,08
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				49,85	33,27	13,79			47,82	34,73	13,66
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 köögipersonalilt
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

Tähisted menüüs
G – sisaldab glü L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab mu P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoc VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid
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.