

Koolilõuna menüü

Tartu Luterlik Peetri Kool

41. nädal 05.10-09.10.2026

		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
	Bolognese kaste	150,00	97,70	5,40	5,79	4,92	175,00	113,98	6,30	6,76	5,74
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	150,00	242,00	45,60	1,69	7,86	175,00	282,33	53,20	1,97	9,17
	Porgandi-küüslaugusalat (L)	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				
	täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Lillkapsas	50,00	16,70	2,98	0,10	1,00	50,00	16,70	2,98	0,10	1,00
	Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
Kokku:			658,47	91,24	21,14	21,59		787,66	108,55	26,05	24,36
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	250,00	209,00	19,80	8,71	11,00	350,00	292,60	27,72	12,19	15,40
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jõhvikamannavaht (G)	160,00	116,00	25,40	0,32	1,54	160,00	116,00	25,40	0,32	1,54
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00					100,00				
	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:			465,28	68,49	12,78	16,04		568,88	81,03	16,27	20,44
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepikkpoiss (G, L, M)	50,00	94,90	7,14	4,11	7,02	60,00	113,88	8,57	4,93	8,42
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90
	Kartul, keedetud	150,00	120,00	25,60	0,17	3,13	175,00	140,00	29,87	0,19	3,65
	Kõrvitsasalat	100,00	53,20	4,16	3,59	0,55	120,00	63,84	4,99	4,31	0,66
	Porgand / roheline hernes / 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				
	täistera- või kaerasepik (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
	Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00
Kokku:			541,18	66,71	19,08	21,65		615,74	73,44	23,33	23,71
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš-supp sealihaga	250,00	126,00	9,35	6,03	7,56	350,00	176,40	13,09	8,44	10,58
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kamadessert (G, L)	130,00	280,31	28,36	12,03	9,10	130,00	280,31	28,36	12,03	9,10
	Marjasegu	30,00	14,20	2,31	0,14	0,30	30,00	14,20	2,31	0,14	0,30
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					50,00				
	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
	Banaan	50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	100,00	102,40	23,20	0,30	0,30
Kokku:			597,29	71,34	22,05	20,91		698,89	86,68	24,61	23,63
Reede	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Arhjus kupsetatud broileri poolekõne ürdimariiniga (PT) (4tk)	100,00	172,50	0,23	8,28	24,13	100,00	172,50	0,23	8,28	24,13
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87	100,00	118,20	7,96	7,90	3,74
	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 / 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				
	täistera- või kaerasepik (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:			714,03	75,03	24,02	43,64		825,11	87,62	28,53	47,71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			595,25	74,56	19,81	24,77		699,26	87,46	23,76	27,97
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				50,11	29,96	16,64			50,03	30,58	16,00
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 muudatuseo kooskoostatakse kooliga vastavalt nankelepinguile. Erandjuhtudel, kus muudatus on vajalik (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid