

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Tartu Luterlik Peetri Kool

40. nädal 28.09-02.10.2026

		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
	Kana-karrikaste (L)	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	175,00	190,17	4,62	12,72	13,88
	Riis, keedetud	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42	175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	120,00	14,16	1,74	0,06	1,14
	Porgand / roheline hernes / lillkapsas	100,00	50,80	7,12	0,37	3,06	120,00	60,96	8,54	0,44	3,67
	Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesequ	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
	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:			651,96	74,22	27,10	24,29		779,92	88,77	32,86	27,67
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	350,00	289,80	37,80	7,98	15,26
	Jogurtikreem tikri ja piparmündiga (L)	160,00	159,00	15,80	8,68	4,03	120,00	119,25	11,85	6,51	3,02
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	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:			506,28	66,09	18,13	18,43		569,33	77,56	18,24	21,78
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Keefiri marinaadis ahjušašlökk (L, PT)	50,00	106,00	0,97	7,12	9,29	60,00	127,20	1,17	8,54	11,15
	Soe tomatikaste	50,00	15,00	2,29	0,26	0,38	50,00	15,00	2,29	0,26	0,38
	Kartulipüree (L)	150,00	152,06	24,75	3,86	3,86	175,00	177,41	28,88	4,51	4,51
	Coleslow salat (L)	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26	120,00	49,80	6,11	1,51	1,51
	Spinat / kõrvits / valge redis	100,00	15,90	1,77	0,20	1,10	100,00	15,90	1,77	0,20	1,10
	Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesequ	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
	Nuikapsas	50,00	12,10	2,10	0,10	0,25	50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Õun	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	50,00	24,00	5,46	0,00	0,00
Kokku:			526,50	58,47	21,42	20,86		606,28	64,00	26,42	23,64
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	250,00	231,00	13,40	14,80	10,00	350,00	323,40	18,76	20,72	14,00
	Virsiku-kohupiimakreem (L)	160,00	262,00	23,20	14,80	8,77	160,00	262,00	23,20	14,80	8,77
	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	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:			634,26	66,69	30,45	21,82		777,86	83,65	36,52	25,52
Reede	Lõunasöök / praad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	359,00	50,30	7,08	18,30	350,00	502,60	70,42	9,91	25,62
	Külm jogurtikaste rohelse sibulaga (L)	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90	50,00	20,60	2,65	0,25	1,90
	Peedi-piprajuuresalat (L)	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	120,00	71,40	9,92	2,00	2,20
	Jääsalat / tomat / kaalikas	100,00	24,10	3,94	0,17	0,83	120,00	28,92	4,73	0,21	1,00
	Salatikaste	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesequ	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
	Valge peakapsas	50,00	15,10	2,47	0,05	0,60	50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
	Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Kokku:			658,23	88,28	17,84	28,33		818,55	110,85	21,04	36,18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			595,45	70,75	22,99	22,75		710,39	84,97	27,02	26,96
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			47,53	34,75	15,28			47,84	34,23	15,18	
Nõutud vahemik kahepäädise keskmisena			550-650	5-60 %E	25-40%E	0-20%E		700-800	5-60 %E	25-40%E	0-20%E

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoot köökipersonaltit

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

Tähtsised menüü

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjonitode 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 piimatoteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatoteid.