

FOOD SERVICES

Tallinna Läänemere Gümnaasium

Koolilõuna menüü

39. nädal 21.09-25.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell	70.00	93.33
	Ragu sealihast (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, purustatud tomat, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, nisujahu	70.00	99.10
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerherned, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värsked petersell, värsked basiilik	50.00	73.00
	Brokoli, aurutatud		50.00	23.90
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	137.00
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	70.40
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100.00	37.60
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	50.00	12.70
	Peet, kapsas, rohelistes herned		50.00	22.85
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10.00	91.32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) 1-9 kl		50.00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68
	pirn 1-6 kl		100.00	39.98
Kokku:				1045.69
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
Taimetoit	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, värsked till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli,	150.00	150.90
	Värsket kapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	150.00	177.90
	Nuudlisupp lillkapsa ja rohelistes hernestega (G)	Lillkapsas, kartul, rohelistes herned, nuudlid (durumnisujahu, vesi), porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, värsked petersell	100.00	85.40
	Hapukoor, R 10% (L)		30.00	35.52
	Kakaopuding moosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjamoos	160.00	200.00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) 1-9 kl		50.00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	123.10
	Porgand 1-6 kl		100.00	32.40
Kokku:				1457.12

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
Taimetoit	Koorene kanapasta (G, L)	Makaronid (durumnisujahu, vesi) , kanaliha, suvikõrvits, punane paprika, küüslauk, mugulsibul, sulatatud juust, toidukoor , basiilik	125.00	185.00
	Riisi–hakkliha–kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber	125.00	141.00
	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi) , suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, juust, petersell, vesi, söögisool, must pipar	50.00	75.17
	Külm kaste roheline sibulaga (L)	Hapukoor , roheline sibul, söögisool, suhkur	50.00	53.00
	Kõõgiviljad, aurutatud	Brokoli, lillkapsas, paprika	50.00	21.09
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100.00	20.12
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100.00	41.80
	Jääsalat, valge redis, punane uba		100.00	56.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88
	Piimatooted (piim, keefir) (L) 1-9 kl		50.00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68
	Ploom 1-6kl		100	49.3
Kokku:				920.98
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (M, PT)	Lõhehakkliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riivsa i, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	50.00	94.80
	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, M, PT)	Kanakitsuliha, ananass, juust , kanamuna, söögisool, must pipar, petersell	50.00	96.00
	Tatra-seenekotlet (G, M, PT)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsa, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50.00	67.51
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50.00	59.00
	Peet, röstitud		50.00	30.40
	Kartul, aurutatud		80.00	58.06
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	80.00	70.40
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100.00	20.10
	Porgandisalat roheliste hernestega		100.00	62.20
	Kaalikas, mais, redis		100.00	44.16
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88
	Piimatooted (piim, keefir) (L) 1-9 kl		50.00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68
	Õun 1-6kl		100.00	48.08
Kokku:				768.36

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
Taimetoit	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	Broilerimaks, porgand, toidukoor , vesi, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, küüslauk, või , petersell, tüümian, loorber, söögisool, must pipar	70.00	69.37
	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	75.00	48.38
	Köögiviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, pastinaak, kaalikas, rohelistes herned, mugulsibul, tomatipüree, vesi, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatanud paprika	50.00	29.96
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	50.00	35.30
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80.00	126.40
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	137.00
	Valge redise-paprikasalat		100.00	20.40
	Hiina kapsa salat spinatiga		100.00	14.20
	Porgand, läätsed, peet		100.00	70.90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5.00	32.19
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	91.32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) 1-9 kl		50.00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30.00	72.68
	Pirn 1-6 kl		100.00	39.98
Kokku:				908.58
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				748.98
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)				
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal
Üldinfo menüü kohta				
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid				
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt				
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi				
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul				
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muutus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus				
Tähtsised menüüs				
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga				
PRIA toetusprogrammid				
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA				

4-9.klass		
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
5.06	5.71	5.39
2.72	7.00	5.84
5.33	3.90	3.20
1.92	0.36	2.58
26.20	1.08	4.54
13.50	0.50	2.42
6.25	0.33	0.87
1.03	0.56	0.59
5.09	0.13	1.22
0.10	3.53	0.01
1.92	7.74	4.23
13.58	0.47	2.61
11.94	0.00	0.30
107.63	45.84	46.30
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
8.12	10.08	6.41
10.40	11.01	7.80
12.64	2.32	2.64
1.23	3.00	0.90
33.80	4.57	5.34
26.15	1.00	3.58
5.60	0.20	0.60
154.23	66.10	52.81

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
25.38	5.74	6.91
15.60	5.53	5.51
11.37	2.32	2.72
2.67	4.01	1.46
4.47	0.20	1.38
4.76	0.06	0.98
9.60	0.20	1.71
8.34	0.28	3.60
0.10	3.53	0.01
1.28	5.16	2.82
13.58	0.47	2.61
9.96	0.64	0.75
124.16	31.60	34.55
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7.15	4.11	5.20
0.87	6.05	9.50
10.58	1.94	2.63
3.99	3.95	1.88
4.75	0.56	0.84
12.34	0.08	1.52
13.50	0.50	2.42
3.15	0.06	0.98
6.46	2.32	1.96
10.52	0.42	1.34
0.10	3.53	0.01
1.28	5.16	2.82
13.58	0.47	2.61
13.48	0.00	0.00
88.26	29.14	33.72

