



49. nädal

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, läätsed, redis	Kapsas, läätsed, redis	100,00	60,8	9,37	0,283	3,92
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
Kokku:				823,95	102,87	24,49	27,98
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Guljašš-suppi veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, sõõgisool, petersell	300,00	192,00	13,70	10,60	9,25
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				621,30	83,29	23,41	19,58
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, piim , vesi, nisujahu , toiduõli, petersell, must pipar, sõõgisool	50,00	67,90	2,81	2,39	8,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , sõõgisool	100,00	87,80	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-jõhvikasalat	Kapsas, nuikapsas, jõhvikas	100,00	28,70	4,86	0,12	0,9
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk (kurk, sõõgisool, veis)	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				652,95	93,99	19,80	23,55
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor , sõõgisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	250,00	217,00	10,90	13,30	12,60
	Jogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	Maitsestatamata jogurt , vahukoor , suhkur, želatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				633,20	59,00	33,43	22,28
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesik ud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanaliha- kõõgiviljahautis (G, L)	Kanaliha, porgand, vesi, mugulsibul, paprika, sõõgisool, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, toidukoor , petersell	140,00	146,58	5,28	9,25	9,87
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, sõõgisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Porgand-kurgisalat	Kurk, porgand	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05
	Hüina kapsas, kaalikas, valged oad	Brokoli, kaalikas, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				757,08	94,37	27,38	29,95
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				697,70	86,70	25,70	24,67
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					49,71	33,15	14,14
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kööginõukajalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joojivesi 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							
Tähtsed märkused							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Kooliõuuvilla ja - köögivilla ning kooliõuima toetab osaliselt PRIA							



Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihapada kõõgiviljadega	Sealiha, porgand, toiduõli, mugulsibul, tomatipasta, vesi, sõõgisool, pipar, suvikõrvits, tomat, maisitärklis, suvikõrvits,	140,00	175,00	6,98	9,03	15,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisu)jahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, mais, valge peakapsas	Porgand, mais, valge peakapsas	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		859,10	118,48	26,70	33,55
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kõõgiviljadega	Kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, herner, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, sõõgisool, must pipar, till, petersell	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt , vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		646,40	66,20	28,03	29,94
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala koorekastmes (G, L)	Valge kala, porrulauk, toiduõli, nisu)jahu, piim, toidukoor, sõõgisool, must pipar, petersell	140,00	178,00	8,35	10,8	11,3
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, sõõgisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, läätsed, porrulauk	Kaalikas, läätsed, porrulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		776,80	93,61	30,45	29,03
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, sõõgisool	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31
	Kamadessert marjapüreega (G, L)	Piim, vahukoor, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), suhkur, vanillisukur, marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad)	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
		Kokku:		640,60	82,80	26,03	16,49
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus , g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kanahakkliha, kartul, mugulsibul, kohvikoor, juust, vesi, sõõgisool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, sõõgisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, sõõgisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Punane kapsas, roheline hernes, peet	Punane kapsas, roheline hernes, keedetud peet	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, võrtskõõmned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar, tomatipüree, söögisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				752,20	110,64	22,50	23,21
Telispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Selge kalasupp kinoaga	Tilaapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, valge kinoa, toiduõli	250,00	208,00	17,70	9,22	12,00
	Kakao puding (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakao, maisitärklis, söögisool	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				552,90	81,19	14,77	22,63
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hautatud sealihatükid valges kastmes (G, L)	Sealiha, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor, petersell	140,00	237,00	9,63	16,30	12,70
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, pohlad	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				834,80	98,82	34,61	31,19
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kana riisipupp	Kanaliha, kartul, riis, mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Piparkook (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, või, suhkrusirup, suhkur, kaneel, nelk, kardemon, ingveripulber, söögisooda	40,00	132,94	18,82	5,29	2,07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				479,34	67,42	15,07	17,71
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Verivorst (G, PT)		50,00	190,00	13,20	10,60	9,59
	Ahjupartul, aurutatud		100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Soe praeleemekaste (G, L)	Ahjulahaleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	100,00	91,40	4,31	7,19	1,96
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	125,00	65,50	12,36	0,31	1,80
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk	Marineeritud kõrvits (kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiäädikas), porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Jõulujook	Õunamahl 100% naturaalne, mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi, kaneel, nelk, ingverijuur, suhkur, apelsin, apelsinikoor	100,00	23,70	5,84	0,01	0,11
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin 1 tk		100,00	43,67	9,17	0,10	0,00
	Kokku:			846,28	105,67	33,38	24,45
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				693,10	92,75	24,07	23,84
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					53,53	31,25	13,76
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800 kcal	5-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi kõigipersonalilt Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi Joogivesi on igapäevaseks 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							
Tähtsised menüüs G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähteid PT – portsjontoodet VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid Koolipuuvilja ja -kõõvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

