



02. nädal

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakklihakaste (G)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisu jahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätsed (keedetud), mais	Porgand, läätsed, vesi, mais	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, 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				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				804,35	107,63	27,85	28,71
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Maasika panna cotta (L, VS)	Maitsestatata jogurt , piim , vahukoor , želatiin, maasika, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane peakapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				528,90	65,50	19,38	23,21
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene kanaikaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kalkuniliha, porgand, paprika, toidukoor , petersell, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisu jahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, 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:				760,35	99,14	27,72	24,65
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand, suhkur, mugulsibul, odrakruup , vesi, toiduõli	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kirsi mannavahat piimaga (G)	Kirsid, manna , suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	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:				585,80	92,23	16,02	16,59
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tex-mex pastaroor kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300,00	312,00	38,90	9,15	15,90
	Ahjukõõgiljad	Kaalikas, porgand, lillkapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatata jogurt , söögisool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaaädikas, suhkur, söögisool) Hiina kapsas	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, 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				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				900,40	107,89	32,16	37,45
NÄDALA KESKIMINE KOKKU:				715,96	94,48	24,63	26,12
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				52,78	30,96	14,59	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Joogivesi on igapävaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. 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 pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviilia ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



03. nädal

Esmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, piim , nisu jahu, sõõgisool, must pipar	140,00	168,00	12,30	10,70	5,45
	Pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik,	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	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:				877,25	113,05	33,15	26,72
Teispäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsaborš	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas (valge peakapsas, sõõgisool, suhkur), sõõgisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, lauaäädikas 5%, loorber	250,00	250,00	30,00	9,59	7,56
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Karamellpuding maasikapüreega (L)	Piim , suhkur, maisitärklis, vesi, maasikapüree	160,00	161,00	33,80	1,83	2,37
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				573,90	93,92	14,45	14,97
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Ahjukala koorekastmes porrulauguga (G, L)	Valge kala , toiduõli, nisu jahu, piim , toidukoor , porrulauk, sõõgisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , sõõgisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiina kapsas, rohelised herved	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Keedetud peet, punane uba, hapukurk (värskel kurk. vesi, till, sõõgisool)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:				722,00	97,85	21,83	26,13
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakklihasupp	Sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herved, paprika, must pipar, sõõgisool, till, toiduõli, vesi	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24
	Riisivaht õuna-mustsõstra kisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, sõõgisool, õuna-mustsõstrakissell (<i>õun, õunamahl 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur</i>)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				593,90	70,30	27,03	16,65
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanapada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkunihiha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, sõõgisool, vesi, nisu jahu	250,00	144,00	10,90	4,11	13,70
	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
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Valge peakapsas, hiina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (<i>toiduõli, tüümian, basilik, pune, petersell</i>)	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Nuikapsas, läätsed, porgand	Nuikapsas, läätsed, porgand	100,00	125	19,6	0,633	8,4
	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:				856,20	110,79	26,55	38,43
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				724,65	97,18	24,60	24,98
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				53,64	30,55	13,79	13,79
Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Järgmistel koostisosade kohta küsi lisainfot kooliõnnepersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevastel 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 päikleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolimenu ja -toituvalik nime koolinimega toetab osaliselt PRIA							



04. nädal 19.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Sealiha guljašš (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipüree, vesi, nisu jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	140,00	123,00	6,45	7,48	6,73
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat	Keedetud peet, piprajuur (määrõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsas, porgand, kikerhernes	Kapsas, paprika, kikerhernes	100,00	127,00	15,80	1,93	7,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:				777,70	109,78	21,74	28,67
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisu)jahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	Piim, vanillisuhkur, suhkur, vesi, maisitärklis	160,00	152,00	24,10	3,96	5,02
	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:				562,40	84,20	14,99	19,24
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , nisu jahu, toiduõli, sulatatud juust , söögisool, must pipar, petersell	140,00	187,00	10,1	11,4	10,8
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98
	Peet, mais, porgand	Keedetud peet, mais, porgand	100,00	52,3	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				826,95	96,69	29,16	26,28
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tomatine kalasupp Vahemereürtidega	Valge kala , kartul, mugulsibul, juurseller , purustatud tomat, toiduõli, söögisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu (punane paprika , basiliik , pune aed-piprarohi , tüümi an, koriander , küüslauk , sibul , vürts)	300,00	222,00	15,40	11,40	13,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vaahuko or, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,8	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				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:				580,00	84,16	17,21	21,73
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Sealiha, hapukapsas (valge peakapsas , söögisool , suhkur) , mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi, odrak ruup,	140,00	179,00	19,30	7,25	7,62
	Ahjukartulid	Kartul, söögisool, toiduõli	140,00	144,20	27,16	1,55	3,56
	Aurutatud kõõgiviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak	100,00	49,00	8,03	0,38	1,19
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, till, söögisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Punane peakapsas, valge uba, porgand	Punane kapsas, valge uba, porgand	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
Kokku:				761,65	113,59	17,77	26,82
				701,74	97,68	20,17	24,55
					55,68	25,87	13,99
				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toidumissoovitusi							
Joogivesi on igapävaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammide							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



05. nädal

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala , must pipart, sõõgisool, valgekaste (<i>toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor</i>)	140,00	205,00	10,90	13,90	8,72
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu 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
	Porgandi-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100,00	61,90	4,94	4,02	0,59
	Kapsas, mais, kaalikas	Kapsas, roheline hernes, kaalikas	100,00	67,20	8,93	0,77	3,69
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		654,10	88,89	21,53	20,36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup , porgand, mugulsibul, kaalikas, kartul, valge peakapsas, loorber, sõõgisool, vesi	250,00	251,00	15,90	15,00	11,70
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		503,76	45,83	25,45	19,64
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu , toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell	140,00	181,30	8,73	10,65	12,48
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-õunasalat pohladega	Keedetud peet, õun, pohlad, suhkur, sõõgisool	100,00	54,30	11,00	0,19	1,01
	Hiina kapsas, mais, läätsed	Hiina kapsas, läätsed, mais	100,00	80,70	11,90	0,81	4,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:		706,45	102,72	19,83	28,53
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, toiduõli, must pipar, sõõgisool, petersell	250,00	177,00	12,30	9,32	9,43
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib , vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, plim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		541,74	87,11	12,06	19,34
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana hakkliha-kartulivorm	Kanahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, sõõgisool, must pipar, toiduõli	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30
	Ahjukõõgiljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, sõõgisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, sõõgisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Punase kapsa-apelsinisolat	Punane kapsas, apelsin	100,00	31,50	4,88	0,19	1,44
	Peet, kikerhernes, valge kapsas	Keedetud peet, kikerhernes, valge peakapsas	100,00	105,00	13,60	1,24	6,29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		776,45	91,36	30,20	28,44

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kōõgipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

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.

Tähised menüüs

L₁ – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab munaP – sisaldab pähkleidPT – portsjontoodeVS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA