



Koolilõuna menüü

07. nädal 09.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,8	4,93	0,367	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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	0,80	3,83
	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:				837,90	104,55	24,64	29,53
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				573,50	73,97	20,77	23,10
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kalafilee , porgand, pastinaak, suvikõrvits, kalapuljong , porru, apteegitill, varsseller , küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	126,00	3,91	6,54	11,6
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				672,90	90,90	21,71	28,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Oasupp suitsulihaga	Põlduba, suitsuribi sealihast, odrakruup , porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber	250,00	291,00	18,50	14,70	17,80
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl, astelpaju, vesi, kartulitärklis	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				678,90	76,99	28,38	25,76
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
Sõbrapäev	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Salatilehtedesegu	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, kikerhersed, kaalikas	Porgand, kikerhersed , kaalikas	100,00	78,60	8,96	2,02	3,27
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kanamuna , suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujahu , sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				956,00	121,76	34,60	32,44
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				743,84	93,63	26,02	27,85
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				50,35	31,48	14,98	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				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 toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingle. 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 piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala , toidukoor , piim , või , nisujahu , sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, 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
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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:	873,50	112,69	30,47	35,19
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vastlapäev 	Hernesupp suitsulihaga (G)	Herned (kuivatatud), odrakruup , suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep , söögisool, petersell, majoraan	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim , pärm, nisujahu , kanamuna , suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand (PRIA)		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	714,40	84,90	25,53	30,93
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	5,92
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:	655,50	80,71	27,52	20,66
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelised herved, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	242,00	12,30	13,30	15,10
	Kakaopuding moosiga (L, VS)	Piim , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjad	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
			Kokku:	575,90	74,10	18,80	25,18
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kalkuni-riisiroog	Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune	250,00	300,00	44,70	6,20	13,10
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatata jogurt , söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur)	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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:	765,30	102,80	24,75	28,34
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				716,92	91,04	25,41	28,06
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					50,79	31,90	15,66
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				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 toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepinglele. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							



11. nädal 09.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga (G)	Sealiha, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, hapukurk, toiduõli, nisujahu , loorber, jahavatatud paprika, jahvatatud tsillipipar, petersell	140,00	133,00	8,29	7,49	7,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Valge redise-porgandisalat rohelise sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,11	1,19	0,91
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	51,30	8,47	0,70	2,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				727,90	96,36	27,02	23,47
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisisupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , riis, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	190,00	16,90	8,49	10,40
	Kohupiimakreem õunakisselliga (L)	Kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, õunamahl, vesi, kartulitärklis, sidrunimahl	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				561,90	66,49	22,37	23,79
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhe , kartul, mugulsibul, riivsa i, kanamuna , vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	27,02	4,75	2,30
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu manna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk		100,00	47,70	5,93	0,37	2,99
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				910,09	115,93	35,48	30,65
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Peedisupp sealihaga	Sealiha, peet, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, sidrunimahl, vesi, seapuljong, söögisool, must pipar, petersell	250,00	225,00	13,70	13,10	11,90
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Vanillikissell kirsimoosiga (L, VS)	Piim , suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, kirss	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				678,00	83,07	27,05	24,45
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , toidukoor , sulatatud juust , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, läätsed (keedetud), brokoli		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	