

Koolilõuna menüü

12. nädal 16.03.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš kanalihast (G, L)	Broileriliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipüree, toidukoor, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, sõõgisool, maitseroheline	140,00	136,00	8,45	7,25	8,61
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				827,07	119,39	29,11	26,11
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mehhikopärane veisehakklihasupp	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tšilli, vürtsköömned, kuivatatud pune, sõõgisool, must pipar, vesi, maitseroheline	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84
	Maisivorm vanilli ja marjapüreega (Pastel de Maíz Fácil) (G, L, M)	Kanamuna, suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, maisijahu, maitsestatamata jogurt, nisumanna, nisujahu, küpsetuspulber, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	100,00	276,00	34,40	11,90	6,85
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:				641,24	77,04	27,43	21,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, sõõgisool, valge pipar, maitseroheline	140,00	186,00	8,49	11,80	11,40
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimahl, sõõgisool, suhkur	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				679,13	89,86	23,85	27,92
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Talupojasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, porrulauk, odrakruup, toiduõli, sõõgisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	289,00	21,80	15,30	13,40
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Kamadessert musta sõstra kastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), želatiin, marjakaste (mustad sõstrad, suhkur, vesi, maisitärklis)	160,00	241,00	33,40	8,04	6,98
	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:				687,60	84,02	26,27	25,72
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, vesi, till, sõõgisool, must pipar	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60
	Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, sõõgisool	50,00	39,10	3,87	0,54	3,06
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, sõõgisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	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	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				603,33	78,55	19,63	28,06
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				687,67	89,77	25,26	25,93
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					52,22	33,06	15,08
Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Uldinfo 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 tootmissoovitusi

Joojgivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt otamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised menüü

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



13. nädal 23.03.2026

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseemned , maisitärklis, sool	140,00	168,00	15,60	6,95	10,00
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/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
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		777,13	116,71	21,80	27,77
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , nuudlid (nisujahu, vesi) , toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	201,00	18,20	8,76	11,10
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	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:		561,40	87,70	14,67	19,13
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetataud broileri poolkoib BBQ marinaadis	Broileri poolkoib, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi)	100,00	149,00	1,47	5,53	23,3
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,80	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		699,45	94,50	20,60	38,96
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanka	Kalafilee, kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong , rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terापapir, loorberileht, maitseroheline	250,00	152,00	10,60	7,02	10,80
	Hapukoor (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		612,64	93,67	18,36	20,43
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, sea-veise segahakkiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	273,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,50	8,91	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		687,56	96,28	694,18	24,92
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		667,63	97,77	153,92	26,24
		Põhitaitenetest saadav energia osakaal (%E):		58,58	207,50	15,72	
		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 lisainfoit köökipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitusoovitusi							
Joogivesi on igapäevaseilt 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 piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontote							
VH-vahendatud suhkru							
PRIA toetusprogramm							
Kooliõuavillia ja - jõuõuilla nino kooliõuima toetab osaliselt PRIA							