

[illegible]



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinep , maitseroheline, söögisool, must pipar	140,00	111,00	4,20	8,04	5,32
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumn isujahu , vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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:				653,50	97,70	20,14	20,62
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kookosjoogi ja šampinjonidega	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, tsillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Apelsinitarretis vanilikastmega (L)	Apelsinimahl, õunamahl, vesi, suhkur, želatiin, vaniljekaste (piim, suhkur, vanillisuhkur, kurkum, maisitärklis, või)	160,00	113,00	21,20	1,87	2,98
	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	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				494,20	64,30	18,70	16,26
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal	Valge kala , porgand, mugulsibul, tomat, suvikõrvits, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	131,00	2,95	6,96	13,50
	Tartarkaste (L)	Hapukoor , majonees , marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, maitseroheline	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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:				725,90	91,58	26,26	28,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pastinaak, rohelised herved, mugulsibul, küüslauk, vesi, seapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	265,00	11,80	16,60	14,20
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatama jogurt , banaan, kakaoapulber, suhkur, kaerahelbed	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	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:				678,90	86,10	22,80	28,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	Pasta (durumn isujahu , vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatama jogurt , küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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:				693,30	97,98	13,02	33,00
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				649,16	87,53	20,18	25,32
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				53,93	27,98	20,18	15,60
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 lisainfo kogipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toidumissoovitusi							
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							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



17. nädal 20.04.2026

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, nisujahu, vesi, sõgisool, must pipar, maitseroheline	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõgisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, sõgisool, 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, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõgisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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:		843,90	107,58	25,54	25,77
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrinesupp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaronid (durumnisujahu, veis), suvikõrvits, aeduba, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, sõgisool, tüümiان, pune, basilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mustsõstra-mannavaht piimaga (G)	Nisumanna, mustsõstramahl, vesi, suhkur, vanillisuhkur, sõgisool, piim	160,00	127,00	28,30	0,38	1,33
	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:		555,50	75,87	19,11	18,57
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsketaksohahutis kanahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, broilerihakliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, sõgisool, must pipar, till	140,00	127,00	6,21	7,99	6,07
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõgisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-kodujuustusalat (L)	Keedupeet, kodujuust, sõgisool	100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõgisool, must pipar, maitseroheline	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		703,90	90,90	25,26	28,63
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalassupp tilliga	Kartul, kala, porgand, mugulsibul, vesi, kalapuljong, sõgisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	140,00	12,70	3,44	13,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mango panna cotta (L)	Maitsestatama jogurt, piim, mango, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	221,00	26,20	10,00	6,47
	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:		588,50	71,46	21,42	27,26
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjupartulid grillvorstiga	Kartul, liharikas grillvorst sealihast, toiduõli, sõgisool, ürdid	250,00	376,00	41,80	18,00	10,40
	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, sinep, must pipar, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur, sõgisool	20,00	8,98	1,37	0,23	0,25
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Coleslow salat	Valge/punane peakapsas, porgand, mugulsibul, hapukoor, õunaädikas, maitseroheline, sinep, suhkur, sõgisool, must pipar	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, mais, hapukurk		100,00	43,90	6,35	0,63	1,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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:		812,38	89,49	36,71	27,13
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		700,84	87,06	25,61	25,47
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			49,69	32,89	14,54
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toiduloomatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt							
Menüü on koostatud lihtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toiraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuviita ja -kõueviita ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Chilli con carne (mahedamaitsev tšilli)	Veiseshakliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sõõgisool	140,00	144,00	6,98	9,47	6,53
	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-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, sõõgisool, 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, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	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:				820,50	113,04	28,84	24,12
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kurkumi ja rõõsa koorega (L)	Kartul, broileriliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoor, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	250,00	160,00	14,80	5,96	10,90
	Marjakreem kookoshelvestega (L)	Maitsestatud jogurt, kookoshelbed, piim, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoormarjad	160,00	332,00	17,40	25,30	6,64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				639,40	62,90	32,29	22,06
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine lõhepasta (G, L)	Lõhe, täisterapasta/pasta (durumnisu-jahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, toidukoor, sõõgisool, must pipar, basiilik	250,00	396,00	54,50	10,40	18,10
	Brokol, röstitud	Brokol, toiduõli, sõõgisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,50	7,12	0,60	1,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	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:				814,50	101,60	27,82	33,36
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Kartul, sea-veise segahakkiliha, porgand, mugulsibul ,pastinaak, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till	250,00	203,00	14,90	11,70	8,25
	Kakaopuding moosiga (L)	Piim, suhkur, kakaoapulber, maisitärklis, vanillisuhkur, sõõgisool, marjapiire (marjad, suhkur, vesi)	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83
	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:				553,90	74,30	19,81	18,86
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Head volbripäeva!					
							
Kokku:				0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				707,08	87,96	27,19	24,61
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				49,76	34,61	13,92	13,92
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Toimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankeloleingule, Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							