



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
04.05.2026	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kala porrulaud, porgand, pastinaa, arseller suvikõrvits, küüslauk, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, tüümian, maitseroheline	140,00	126,00	3,91	6,54	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumimis) (ahu, vesi), vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	151,23	26,25	2,58	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,73	26,63	0,26	
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		100,00	63,60	8,65	0,45	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, eesmiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	
		Kokku:		810,64	110,87	25,24	
Teiapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
05.05.2026	Värskekapsasupp kanalihaga	Valge peakapsas, broileriliha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	250,00	164,00	10,40	8,49	
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Kohupiim , maitsestamata jogurt , vahukoore , suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	183,00	23,10	7,29	
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punanevalge kapsas		100,00	29,90	4,58	0,15	
		Kokku:		491,90	63,15	16,76	
Koimapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
06.05.2026	Maksakaste (G, L)	Seamaks, mugulsibul, nisu (ahu, toiduõli, tomatipasta), hapukoore , vesi/puljong, sõõgisool, must pipar	140,00	161,00	7,88	11,60	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, sõõgisool	100,00	88,00	16,90	0,62	
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimah, must pipar, sõõgisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)	100,00	42,60	7,27	0,24	
	Valge rüts, hapukapsas, rohised herned		100,00	45,74	10,14	0,28	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, eesmiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	
		Kokku:		705,34	96,52	26,91	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
07.05.2026	Guljaš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, sõõgisool, must pipar, maitseroheline	250,00	192,00	13,70	10,60	
	Hapukoore (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	
	Õuna kaerahelbekrõbedik vanillikastmega (G, L, M)	Õun, kaerahelbed nisu (ahu, vesi, suhkur, sidrunimah, vanillisuhkur), piim , kanamuna maisitärklis	160,00	288,00	36,90	11,80	
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	
		Kokku:		710,00	84,17	30,43	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	
08.05.2026	Kartuli-kanahakklihavorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, tüümian, maitseroheline	250,00	187,00	28,50	3,77	
	Põstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust , maitsestamata jogurt , maitseroheline, sõõgisool	50,00	40,80	1,76	1,80	
	Hiina kapsas, salat, tomat ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,70	1,88	0,12	
	Porgand, uba, porrulaud		100,00	47,10	6,68	0,63	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, eesmiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	
	Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	
		Kokku:		637,10	82,88	21,53	
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	670,99	87,52	24,17
				Põhitöötajatest saadav energia osakaal (%)	52,17	32,42	
				Nõutud vahemik kahenädala keskmisel	700-900 kcal	45-60 %E	25-40%E

Uudinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögilõunapersonalt

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

Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähtsed märkused

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjootoode VS – vahendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -kõrgvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	
11.05.2026	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,8	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	
	Valge redise-porgandisalat roheline sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	51,30	
Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50		
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80		
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00		
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00			
Õun		100,00	48,80		
			Kokku:	816,45	
Teisipäev	Kanasupp maisiga	Broileriliha, kartul, porgand, mugulsibul, maipastinaak, toiduõli, vesi, kanapuijong, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	198,00	
	Astelpaju-odravaht piimaga (G, L)	Astelpaju, õunamah, vesodrajahu, suhkur	160,00	196,00	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		
	PRIA Punane/valge kapsas		100,00	29,90	
			Kokku:	538,90	
Kolmapäev	Pikkpõis (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, kartul, mugulsibul, riis, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100,00	118,25	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%) vesi, söögisool	100,00	134,40	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	
	Porgand, roheline hernes, porruauk		100,00	47,70	
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		
	Pirn		100,00	40,00	
				Kokku:	824,25
	Neljapäev	Ukraina borš	Valge peakapsas, sealiha, peet, kartul, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimah, loorber, vesi, seapuijong, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	181,00
Hapukoor (L)			30,00	82,60	
Vanillikissell moosiga (L, VS)		Piim, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, marjad	160,00	223,00	
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
Porgand		100,00	32,40		
			Kokku:	634,00	
Reede	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, maitseroheline	140,00	179,00	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	
	Hiina kapsas, läätsed (keedetud), brokoli		100,00	63,60	
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		
	Õun		100,00	48,80	
				Kokku:	916,55
			NÄDALA KESKINE KOKKU:	746,04	
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%)		
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisen	700-800 kcal	

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi isainfo köökipersonalilt

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

Joojgivesi 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

Tähtsised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



21. nädal		18.05.2026				
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
18.05.2026	Kanakeste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, Petersell, basiilik, söögisool, must pipar, vesi		140,00	248,92	9,10
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli		100,00	151,25	26,25
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli		100,00	157,50	26,13
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli		100,00	54,70	5,12
	Lillkapsas, roheline hernes, redis			100,00	45,74	10,18
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell		10,00	70,50	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
	Õun			100,00	48,08	13,48
				Kokku:	952,88	115,57
Teesipäev	Lõunasöök	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
19.05.2026	Frikadellisupp (L, M, G)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha, kammuna, riivsai söögisool, piim, must pipar), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, Petersell		250,00	223,50	13,14
	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M, VS)	Sai, õun, suhkur, kaneel, kammuna, piim, või		160,00	289,04	41,50
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
	Kapsas, valge/punane			100,00	30,24	7,44
				Kokku:	637,74	87,18
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
20.05.2026	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoore, söögisool, must pipar, till		140,00	296,78	7,50
	Kartul, aurutatud			100,00	72,50	15,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool		100,00	80,60	16,98
	Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimah, söögisool, suhkur		100,00	26,80	2,45
	Porgand, varsseller, uba			100,00	61,8	9,22
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline		5,00	35,25	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
	Pirn			100,00	39,98	11,94
				Kokku:	789,91	88,87
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
21.05.2026	Värskekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, sealih, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, loorber, must pipar, Petersell, söögisool		250,00	195,00	9,79
	Hapukoore R 10% (L)			20,00	23,70	0,82
	Virsiku-jogurtidessert (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, hapukoore, suhkur, vanillisuhkur, virsik, vahukoore, želatiin		160,00	205,04	23,22
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
	Valge redis			100,00	18,90	2,90
				Kokku:	557,60	61,81
Reede	Lõunasöök	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
22.05.2026	Ühepajatorit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalik, juurseller, mugulsibul, vesi, till, söögisool, must pipar		250,00	214,00	20,60
	Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, söögisool		50,00	39,10	3,87
	Porgandi-apelsinisolat	Porgand, apelsin, toiduõli		100,00	22,30	3,95
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)		100,00	53,15	11,34
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline		10,00	70,50	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00		
	Õun			100,00	48,08	13,48
				Kokku:	623,33	78,55
				NÄDALA KESKMININE KOKKU:	712,29	86,40
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%)		48,52
				Nõutud vahemik kahenädala keskmiser	700-800 kcal	45-60 %E

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot 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 toiraine 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 – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja -kõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Peetähtpäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
25.05.2026	Mee ja sinepikanapada	Kanaliha, porgand, sibul, paprika, pastinaak, must pipar, sinep, toiduõli, köögivilja puljong, söögisool	140,00	195,00	9,77	6,25	11,40
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durummiisujahu, 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
	Hilina kapsa-paprikasalat	Hilina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,08	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli	100,00	52,30	6,95	0,77	2,73	
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinep, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkleiva- 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:			805,13	110,88	21,10	29,17	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seelanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusini, tiner, kartul, hapukurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor R 20%	30,00	66,50	1,14	6,45	0,99	
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsetamata kohupiim, vahukoor, maitsetamata jogurt, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	Rukkleiva- 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:			593,86	67,14	25,43	23,67	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakeste suvikõrvitsaga (M, PT)	Kanaliha, suvikõrvits, riisujahu, toiduõli, toidukoor, mugulsibul, porgand, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	100,00	254,35	7,9	4,95	8,01
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,96	0,50	2,98	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porruauk	100,00	45,74	10,16	0,26	2,44	
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinep, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkleiva- 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:			768,06	92,48	19,96	22,81	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärase kalasupp riisnuudlitega	Valge kala, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokoli, riisnuudlid, šampinjoniid, spinat, karri, riis, riisipasta, krevetipasta, kahvilitaimi koef, vesi, toiduõli, sidrunimahla, söögisool, küüslauk, ingverijuur, petersell	250,00	300,00	32,40	11,70	14,20
	Hapukoor (L)	20,00	35,40	1,23	3,00	0,90	
	Riisipuding vaarika-pirnikastmega (L)	Riis, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahla, vesi, maistärklis, pirn, vaarikas	160,00	146,00	26,80	2,83	2,06
	Rukkleiva- 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:			626,64	92,97	18,46	22,30	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, seahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	293,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsetamata jogurt, küüslauk, apelsinimahla, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Bakiažaan-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Bakiažaan, 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 šampinjoniid, hapukurk	100,00	27,30	3,25	674,00	1,46	
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinep, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkleiva- 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:			707,56	96,28	694,16	24,92	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			700,25	91,95	155,83	24,57	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%):				52,53	200,28	14,04	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisel:			700-800 kcal	45-60 %E	25-40 %E	10-20 %E	

Uldinfo menüü kohta
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustajalt
 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 hanketulepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised menüü
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
 PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm
 Koolipuuviija ja -köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA