



Esmaspäev	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	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	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, 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
<b>Kokku:</b>				<b>687,56</b>	<b>96,28</b>	<b>694,18</b>	<b>24,92</b>

**Üldinfo menüü kohta**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

**Tähtsed 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



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš kanalihaga	Kanaliha, peet, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, must pipar, söögisool, sidrunimahl, vesi, tomatipasta, loorber, toiduõli, maitseroheline	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	<b>Rukkileib</b> , vesi õunamahla 100% naturaalne, suhkur, <b>nisumanna</b> , <b>piim</b>	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				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>				<b>571,76</b>	<b>87,95</b>	<b>15,00</b>	<b>19,24</b>

### Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

### Tähtsed menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontooded VS – vähendatud suhkruga

### PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, <b>piim, nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
	Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	100,00	123,00	18,60	4,12	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, <b>seesamiseemned</b>	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
<b>Kokku:</b>				<b>814,70</b>	<b>103,80</b>	<b>34,30</b>	<b>27,24</b>

**Üldinfo menüü kohta**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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 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 pähkleid

PT - portsjontooded VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogrammid**

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

## Koolilõuna menüü

23. nädal 04.06.2026



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veisehakkliha-pastasupp (G)	<b>Makaronid</b> (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, värske till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, <b>juurseller</b> , mugulsibul, toiduõli,	250,00	251,50	13,53	16,80	10,68
	Kakao-jogurtikreem moosiga (L)	Maitsestatamata <b>kohupiim</b> , <b>vahukoor</b> , maitsestatamata <b>jogurt</b> , suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, moos, želatiin	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	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
<b>Kokku:</b>				<b>710,40</b>	<b>78,62</b>	<b>32,58</b>	<b>25,55</b>

### Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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 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 pähkleid

PT – portsjontooded VS – vähendatud suhkruga

### PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartul		250,00	381,00	46,20	12,50	19,50
	Viiner		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Hapukoorekaste, tomatikaste		5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, 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				
	Jäätis		60,00				
<b>Kokku:</b>				<b>694,00</b>	<b>95,81</b>	<b>22,09</b>	<b>29,94</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>				<b>695,68</b>	<b>92,49</b>	<b>159,63</b>	<b>25,38</b>
<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)</b>					<b>53,18</b>	<b>206,51</b>	<b>14,59</b>
<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>				<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
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 tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
<b>Tähtsised menüüs</b>							
G - sisaldab gluteeni      L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna          P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontooded      VS - vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							