



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	140,00	103,50	4,46	6,84	5,95	
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	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 , 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	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
			Kokku:		794,56	115,40	28,70	23,45
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooeid								
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooeid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontooide VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								



36. nädal 01.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Külasupp sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, valge peakapsas	250,00	177,00	16,10	8,45	7,53	
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60	
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstrar, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
			Kokku:		545,94	92,46	11,92	16,13
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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 koostölastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode 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
	Ahjus küpsetatud kanapoolkoib (PT)	Kanaliha, söögisool, toiduõli, jahvatatud paprika, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne` i pipar, apteegitill, vürtsköömned, must pipar), must pipar	60,00	99,78	0,68	4,26	14,46
	Soe valge kaste peterselliga (G, L)	Piim R 2,5%, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell, või R 82%	50,00	69,75	5,20	4,51	1,99
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (Durum nisum anna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				708,69	99,99	20,02	34,16
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



36. nädal 03.09.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	183,25	12,48	9,08	11,38
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				454,15	67,18	12,12	18,76
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt							
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 hankalepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Koolilõuna menüü

36. nädal 04.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, paprika, vesi, toidukoor , mugulsibul, toiduõli, nisu jahu, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, tüümian, must pipar	250,00	305,71	16,86	19,82	10,89
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peed, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75
Kokku:				830,27	99,90	35,97	25,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				666,72	94,98	21,75	23,68
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					56,99	29,36	14,21
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
njustavate 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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							