



37. nädal 07.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseemned , maisitärklis, söögisool	140,00	103,20	6,60	5,44	6,40
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				712,33	107,71	20,29	24,17
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
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 saadaaval 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 pähkleid							
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Koolilõuna menüü

37. nädal 08.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Hapukapsaborš sealihaga	Hapukapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	250,00	180,50	18,90	8,30	5,83	
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt , vahukoor , kamajahu (nisu , rukis , oder , hernes), vaarikas, mustikas, maasikas, suhkur, vesi	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
			Kokku:		689,74	100,50	24,43	19,42
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								



Koolilõuna menüü

37. nädal 09.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	80,00	108,88	2,48	5,31	11,6
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	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, õunaaädikas, 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		0,01	0,01	0,01
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				637,69	84,88	22,80	26,96
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							



37. nädal 10.09.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller , nuudlid (nisujahu, vesi) , toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber, till, petersell	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	
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
			Kokku:		559,24	89,54	14,57	19,73
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

37. nädal 11.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell	250,00	292,50	39,50	8,88	12,10
	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
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	0,67	1,46
	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				
	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,64	0,75
Kokku:				693,66	96,28	22,64	23,58
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:				658,53	95,78	20,95	22,77
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					58,18	28,63	13,83
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							
Allergiät või toidutalumatumust 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							
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							