



| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                        | Hakklihakaste (G, L)                   | Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, piim, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till | 140,00   | 283,00        | 10,80          | 20,30     | 13,70     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, aurutatud                       | Tatar, vesi, söögisool, toiduõli                                                                     | 100,00   | 88,00         | 16,90          | 0,62      | 3,02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kuskuss, keedetud (G)                  | <b>Kuskuss</b> (durum <b>nisumanna</b> 100%), vesi, söögisool                                        | 100,00   | 134,40        | 28,48          | 0,72      | 4,13      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peedi-piprajuuresalat (L)              | Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor R 10%, õun, sidrunimahl, söögisool                       | 100,00   | 58,39         | 10,35          | 1,67      | 1,54      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsas, mais, kaalikas           |                                                                                                      | 100,00   | 44,80         | 6,59           | 0,57      | 1,87      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                            | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,96      | 0,01      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                             | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                                                                                      | 50,00    |               |                |           |           |
| Pirn                                                                                                                                                                                                                                        |                                        | 100,00                                                                                               | 40,00    | 9,24          | 0,00           | 0,30      |           |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                      |          | 829,44        | 107,57         | 31,34     | 29,79     |
| 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 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 |                                        |                                                                                                      |          |               |                |           |           |
| Tähhised 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

**38. nädal      15.09.2026**

| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Kalaseljanka                           | Kalafilee, kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong, rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terapipar, loorberileht, värske till või petersell           | 250,00   | 152,00        | 10,60          | 7,02      | 10,80     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Taimne seljanka (kikerhernestega)      | Kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kikerhersed, vesi/taimne puljong, rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terapipar, loorberileht, värske till või petersell | 50,00    | 31,40         | 3,43           | 1,25      | 0,98      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hapukoor R 10% (L)                     |                                                                                                                                                                            | 20,00    | 35,40         | 1,23           | 3,00      | 0,90      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)     | Mustad sõstrad, odrajahu, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim                                                                                               | 160,00   | 277,00        | 32,55          | 19,10     | 5,24      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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:                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                                                                                            |          | 643,20        | 78,51          | 31,40     | 22,46     |
| 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 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

**38. nädal      16.09.2026**

| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                 | Lõunasöök                                    | Koostisosad                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                           | Koorene kanapasta (G, L)                     | Kanafilee, <b>täisterapasta/pasta (durumnisujahu,</b> vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar, basiilik, <b>juust</b> | 250,00   | 381,00        | 46,20          | 12,50     | 19,50     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Aedoad, aurutatud                            |                                                                                                                                                                                       | 100,00   | 41,10         | 5,59           | 0,33      | 2,20      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Porgandi-ananassisalat                       | Porgand, ananass, toiduõli                                                                                                                                                            | 100,00   | 45,31         | 8,64           | 1,54      | 0,57      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Valge redis, punane kapsas, rohelised herved |                                                                                                                                                                                       | 100,00   | 45,74         | 10,18          | 0,26      | 2,44      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Salatikaste                                  | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                                                  | 5,00     | 35,25         | 0,03           | 3,96      | 0,01      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Seemnesegu                                   | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <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      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Piimatooted (piim, keefir) (L)               |                                                                                                                                                                                       | 50,00    |               |                |           |           |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Ploom                                        |                                                                                                                                                                                       | 100,00   | 49,30         | 9,96           | 0,64      | 0,75      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |                                                                                                                                                                                       | Kokku:   |               | 743,30         | 105,77    | 22,73     | 30,69 |
| 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 saadaval kogu päeva jooksul                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |
| Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. 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 piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                         |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                              |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |
| PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                            |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |
| PRIA toetusprogrammid                                                                                                                                                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |       |



| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kalkunisupp kurkumiga (L)              | Kalkuniliha kartul, porgand, mugulsibul, kurkum, toiduõli, <b>toidukoor</b> , vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell | 250,00   | 163,75        | 15,03          | 6,13      | 11,05     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileivavaht piimaga (G, L, VS)      | <b>Rukkileib</b> , vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, <b>nisumanna</b> , piim                                                 | 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      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hummus                                 | Kikerhersed, <b>seesamiseemnepasta</b> , sidrunimahl, küüslauk, söögisool, vürtsköömned, toiduõli, vesi                           | 15,00    | 29,80         | 1,63           | 1,84      | 0,99      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                                                                                                                   | 50,00    |               |                |           |           |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Punane/valge kapsas                    |                                                                                                                                   | 100,00   | 29,90         | 4,59           | 0,15      | 1,35      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                   | Kokku:   |               | 558,29         | 91,47     | 10,71     | 21,95 |
| 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 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 piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |       |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                   |          |               |                |           |           |       |
| PT – portsjontoode      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 |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kodune pikkpoiss (L, M, PT)            | Seahakkliha, mugulsibul, <b>riivsa</b> i, <b>kanamuna</b> , <b>piim</b> , söögisool, must pipar, toiduõli | 60,00                                        | 157,14        | 3,01           | 11,70     | 10,89     |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurtikaste ürtidega (L)              | Jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool                                                     | 50,00                                        | 44,30         | 5,60           | 1,98      | 0,94      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ahjukartulid                           | Kartul, söögisool, toiduõli                                                                               | 80,00                                        | 82,40         | 15,52          | 0,89      | 2,03      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pasta, keedetud (G)                    | <b>Pasta</b> (durum <b>nisu</b> jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli                                    | 80,00                                        | 121,00        | 21,00          | 2,06      | 3,65      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Aurutatud köögiviljad                  | Kaalikas, porgand, pastinaak                                                                              | 100,00                                       | 49,00         | 8,03           | 0,38      | 1,19      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsa-tomatisalat                | Hiina kapsas, tomat                                                                                       | 100,00                                       | 15,50         | 1,90           | 0,14      | 1,08      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pastinaak, roheline hernes, nuikapsas  |                                                                                                           | 100,00                                       | 58,40         | 8,07           | 0,50      | 2,93      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                            | Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell      | 5,00                                         | 35,25         | 0,03           | 3,96      | 0,01      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                             | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <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      |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)         |                                                                                                           | 50,00                                        |               |                |           |           |         |
| Pirn                                                                                                                                                                                                                                        |                                        | 100,00                                                                                                    | 40,00                                        | 9,24          | 0,00           | 0,30      |           |         |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                           | Kokku:                                       |               | 748,59         | 97,58     | 25,11     | 28,24   |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                           | NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |               | 704,56         | 96,18     | 24,26     | 26,63   |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                           | Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E) |               |                | 54,60     | 30,99     | 15,12   |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                           |                                              |               |                |           |           |         |
| 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 |                                        |                                                                                                           |                                              |               |                |           |           |         |
| 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                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                           |                                              |               |                |           |           |         |