



| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|-------|
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                        | Kurzeme strooganov (G, L)              | Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar | 140,00   | 142,80        | 4,49           | 11,10     | 5,92      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, keedetud                        | Tatar, vesi, söögisool                                                                           | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50      | 2,98      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pasta, keedetud (G)                    | Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli                                           | 100,00   | 151,25        | 26,25          | 2,58      | 4,56      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsa-porrulaugusalat                  | Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur                             | 100,00   | 49,50         | 5,18           | 2,11      | 1,26      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, hapukurk, mais                   |                                                                                                  | 100,00   | 47,50         | 7,12           | 0,60      | 1,87      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                           | 48,80    | 13,48         | 0,00           | 0,00      |           |       |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                  | Kokku:   |               | 767,15         | 98,81     | 30,98     | 23,10 |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |
| Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |
| 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 – portsjontoode      VS--vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |
| PRIA toetusprogramm                                                                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                  |          |               |                |           |           |       |



| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                 | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                      | Minestrone supp sealihaga (G)          | Sealiha, porgand, kartul, <b>makaronid</b> (durum <b>nisu</b> jahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümian, pune, basilik | 250,00   | 198,00        | 17,30          | 9,92      | 7,69      |
|                                                                                                                                                                                                                                           | Marjakreem kookoshelvestega (L)        | Maitsestatata <b>jogurt</b> , kookoshelbed, <b>piim</b> , vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, <b>vahukoor</b> , marjad                                                                       | 160,00   | 332,00        | 17,40          | 25,30     | 6,64      |
|                                                                                                                                                                                                                                           | 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:   | 718,90        | 65,89          | 39,91     | 20,49     |
| 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 hanketingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontode      VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| PRIA toetusprogramm                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |



| Kolmapäev | Lõunasöök                               | Koostisosad                                                                                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Ahjukala (PT)                           | Mintai, toiduõli, söögisool, till                                                                                                  | 80,00    | 70,60         | 0,003          | 1,42      | 14,4      |
|           | Köögililjakotlet                        | Porgand, kapsas,mugulsibul, toiduõli, <b>riivsa</b> i, kanamuna, <b>nisujahu</b> , söögisool, must pipar, paprika.                 | 50,00    | 76,40         | 10,80          | 2,00      | 2,96      |
|           | Tartarkaste (L)                         | Hapukoor R 10%, hapukurk ( kurk, till, suhkur, vesi, söögisool), punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till | 50,00    | 47,60         | 1,76           | 3,93      | 1,27      |
|           | Riis, aurutatud                         | Riis, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                    | 100,00   | 128,75        | 28,63          | 0,26      | 2,50      |
|           | Kartul, aurutatud                       |                                                                                                                                    | 100,00   | 72,50         | 15,50          | 0,10      | 1,90      |
|           | Hiina kapsa-paprikasalat                | Hiina kapsas, paprika, toiduõli                                                                                                    | 100,00   | 25,40         | 2,06           | 1,12      | 1,17      |
|           | Porgand, hapukurk, mais                 |                                                                                                                                    | 100,00   | 47,5          | 7,12           | 0,6       | 1,87      |
|           | Salatikaste                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                               | 10,00    | 70,50         | 0,06           | 7,92      | 0,02      |
|           | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                          | 10,00    | 61,20         | 0,15           | 5,34      | 2,55      |
|           | Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G) |                                                                                                                                    | 50,00    | 115,00        | 25,10          | 0,83      | 3,94      |
| PRIA      | Piimatooted (piim, keefir) (L)          |                                                                                                                                    | 50,00    |               | 0,01           | 0,01      | 0,01      |
|           | Pirn                                    |                                                                                                                                    | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00      | 0,30      |
|           |                                         | Kokku:                                                                                                                             |          | 755,45        | 100,43         | 23,53     | 32,89     |

## Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

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

Jooqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval koogu päeva jooksul

Menüü muudatused koostatakse vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taotakse toidu toiteväärtsuhtlikkust ja mitmekesisust.

## Tähised menüüs

|                       |                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| G – sisaldab gluteeni | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) |
|-----------------------|-----------------------------------------|

M – sisaldab muna                      P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogramm**

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kanalihasupp kümne köögiviljaga        | Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelised herved, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till | 250,00   | 242,00        | 12,30          | 13,30     | 15,10     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kakaopuding moosiga (L, VS)            | Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjad                                                                                                    | 160,00   | 200,00        | 33,80          | 4,57      | 5,34      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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:   | 575,90        | 74,10          | 18,80     | 25,18     |
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| 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 tootumissoovitusi                                                                                                                   |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| 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 |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| <b>Tähtsised menüüs</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                          |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>                                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |



| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                        | Koostisosad                                                                                                                   | Kogus, g                                     | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                        | Tomatine kalkuni-riisiroog                       | Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune       | 250,00                                       | 300,00        | 44,70          | 6,20      | 13,10     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)           | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur, till, roheline sibul                                                       | 50,00                                        | 28,80         | 2,49           | 1,33      | 1,70      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgandi-kõrvitsasalat                           | Porgand, kõrvits, toiduõli                                                                                                    | 100,00                                       | 54,30         | 8,88           | 1,32      | 0,59      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul | Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur) | 100,00                                       | 27,80         | 4,58           | 0,21      | 1,04      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                      | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                          | 10,00                                        | 70,50         | 0,06           | 7,92      | 0,02      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                       | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                     | 10,00                                        | 61,20         | 0,15           | 5,34      | 2,55      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)          |                                                                                                                               | 50,00                                        | 115,00        | 25,10          | 0,83      | 3,94      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                   |                                                                                                                               | 50,00                                        |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                              |                                                                                                                               | 100,00                                       | 48,80         | 13,48          | 0,00      | 0,00      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                               | Kokku:                                       | 706,40        | 99,44          | 23,15     | 22,94     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                               | NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                      | 704,76        | 87,73          | 27,27     | 24,92     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                               | Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E) |               | 49,79          | 34,83     | 14,14     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  |                                                                                                                               | Nõutud vahemik kahepäevasele                 | 700-800 kcal  | 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                               |                                              |               |                |           |           |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                               |                                              |               |                |           |           |
| Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt                                                                                                                                                                          |                                                  |                                                                                                                               |                                              |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi                                                                                                                   |                                                  |                                                                                                                               |                                              |               |                |           |           |
| 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 |                                                  |                                                                                                                               |                                              |               |                |           |           |