Koolilõuna menüü
10. nädal 02.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsköömnen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar), tomatipüree, maitsestamata **jogurt,** söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	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
PRIA	Piimatooted (keefir, piim) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**794,60**	**112,83**	**25,16**	**26,20**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõögipersonalilt
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
Kooltpuuvilja ja - köögivilja ning kooltpiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü
10. nädal 03.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge **kala**, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kana**muna**, **toidukoor**, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
Taimetoit	Brokolipüreesupp (L)	Brokoli, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, **toidukoor,** söögisool, petersell	50,00	34,50	3,29	1,64	1,33
	Vaarika-mustasöstra mannavaht (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahl, vesi, **nisumanna**, suhkur	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:		**564,40**	**90,28**	**12,27**	**21,40**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõögipersonalilt
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
Kooltpuuvilja ja - köögivilja ning kooltpiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü
10. nädal 04.03.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihatükid, praesibul (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **nisujahu**, toiduõli, **hapukoor**, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, **odra**kruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hapukapsas, rohelised herned, porgand		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**865,63**	**100,02**	**39,42**	**31,61**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõögipersonalilt
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
Kooltpuuvilja ja - köögivilja ning kooltpiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü
10. nädal 05.03.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestronesupp veisehakklihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, pasta (durum**nisujahu**, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, veiseseulima, söögisool, must pipar, tiiumian, pune, basilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Mustika panna cotta (L)	**Piim**, mustikas, **vahukoor**, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	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:		**573,40**	**73,30**	**21,08**	**21,51**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõögipersonalilt
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
Kooltpuuvilja ja - köögivilja ning kooltpiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü
10. nädal 06.03.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakklihavorm	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar,	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kodujuustukaste (L)	**Kodujuust**, maitsestamata **jogurt**, petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
	Porgand, uba, punapeet		100,00	47,10	6,68	0,63	1,90
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**637,10**	**82,86**	**21,53**	**24,35**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**687,03**	**91,86**	**23,89**	**25,01**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			**53,48**	**31,30**	**14,56**
		Nõutud vähemik 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 kõögipersonalilt
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
Kooltpuuvilja ja - köögivilja ning kooltpiima toetab osaliselt PRIA