Koolilõuna menüü
06. nädal 02.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, **nisujahu**, **sinep**, toiduõli, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	140,00	168,40	6,64	13,16	5,58
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	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
PRIA	Piimatooted (keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**710,90**	**100,14**	**25,26**	**20,88**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt
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
06. nädal 03.02.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp kanalihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, kanapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell, till	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimanna, **piim**, **vahukoor**, vesi, suhkur, mustsõstrad, kartulitärklis	150,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
		Kokku:		**573,20**	**96,50**	**12,57**	**17,20**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt
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
06. nädal 04.02.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge **kala**, toiduõli, **nisujahu**, kana**muna**, **riivsai**, jahvatatud paprika, sidrunikoor, söögisool, must pipar	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tiütmian, suhkur, must pipar, sööginool	50,00	37,60	2,43	2,62	0,61
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, **majonees**, marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, till, petersell	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartuli porgandi püree (L)	Kartul, porgand, **piim**, **või**, söögisool, vesi	100,00	109,00	13,60	4,75	2,20
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, hernes	Roomasalat, jäässalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	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
PRIA	Piimatooted (piim) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		**766,50**	**94,06**	**30,79**	**25,36**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt
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
06. nädal 05.02.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Oasupp suitsulihaga	Põlduba, suitsuribi sealihast, **odrakruup**, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber	250,00	291,00	18,50	14,70	17,80
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, vanillisuhkur, suhkur, **piim**, vesi, želatiin, kookoshelbed, mangopüree, apelsinimahl, maisitärklis	150,00	213,00	21,10	11,50	5,68
	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:		**637,90**	**67,60**	**27,13**	**28,22**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt
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
06. nädal 06.02.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	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
PRIA	Piimatooted (keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		**693,30**	**97,98**	**13,02**	**33,06**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**676,36**	**91,25**	**21,75**	**24,93**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E):			**53,97**	**28,95**	**14,75**
		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 kööginpersonalilt
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