

## Koolilõuna menüü

15. nädal 06.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoore, vesi, toiduõli, nisujahu, sinep, maitseroheline, söögisool, must pipar	140,00	111,00	4,20	8,04	5,32
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, 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, hapukurk		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 (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>653,50</b>	<b>97,70</b>	<b>20,14</b>	<b>20,62</b>

## Koolilõuna menüü

15. nädal 07.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kookosjooji ja riisiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, lillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Apelsinartreis vanillikastmega (L)	Apelsinimahl, õunamahl, vesi, suhkur, želatiin, vaniljekaste (piim, suhkur, vanillisuhkur, kurkum, maisitärklis, võrj)	160,00	113,00	21,20	1,87	2,98
	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
<b>Kokku:</b>				<b>494,20</b>	<b>64,30</b>	<b>16,70</b>	<b>16,26</b>

## Koolilõuna menüü

15. nädal 08.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal	Valge kala, porgand, mugulsibul, tomat, suvikõrvits, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	131,00	2,95	6,96	13,50
Taimetoit	Ratatoilile (tomatine köögiviljahautis)	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	50,00	37,60	2,43	2,62	0,61
	Tartarkaste (L)	Hapukoore, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, maitseroheline	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	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, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jääsalat, 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, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>763,50</b>	<b>94,61</b>	<b>28,88</b>	<b>28,82</b>

## Koolilõuna menüü

15. nädal 09.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pestinaak, roheline herned, mugulsibul, küüslauk, vesi, seapuljong, loober, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	265,00	11,80	16,60	14,20
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, kakaoapulber, suhkur, kaerahelbed	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	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
<b>Kokku:</b>				<b>678,90</b>	<b>86,10</b>	<b>22,80</b>	<b>28,51</b>

## Koolilõuna menüü

15. nädal 10.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	Pasta (durumisujahu, 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)	Maitsestatamata 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, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	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, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>693,30</b>	<b>97,58</b>	<b>13,02</b>	<b>33,00</b>
<b>NÄDALA KESKMNNE KOKKU:</b>				<b>656,68</b>	<b>88,02</b>	<b>20,71</b>	<b>25,44</b>
<b>Põhitollainetest saadav energia osakaal (%E)</b>				<b>53,61</b>	<b>28,38</b>	<b>15,50</b>	
<b>Nõutud vahemik kahepäevase keskmisena</b>				<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

### Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta käsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4-9 klassi laste toiduenergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi

Joojivesi on isipäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul

### Tähtsised märkused

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähteid

PT – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga

### PRIA toetusprogrammid

Koolipuuviija ja -köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA