

03. nädal 12.01.2026

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoitu 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	
Tähtised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	

03. nädal 13.01.2026

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	
Tähtised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähhkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	

Koolilõuna menüü
03. nädal 14.01.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	Broilerihakliha, mugulsibul, kanamuna, riivsa , vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	89,71	1,73	1,90	5,55	
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (Durum NISU manna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13	
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25	
	Porgand, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
PRIA	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (keefir) (L)		50,00					
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
			Kokku:		680,70	102,07	15,79	24,67
Üidinfo 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 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								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteiteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								

Koolilõuna menüü
03. nädal 15.01.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	183,25	12,48	9,08	11,38	
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64	
	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:		454,15	67,18	12,12	18,76
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 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								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								

Koolilõuna menüü

03. nädal 16.01.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Värskkekapsahautis kanalihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanaliha, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	305,71	16,86	19,82	10,89
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peet, mais	Peet, mais	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
			Kokku:	829,04	103,42	35,33	25,17
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	679,89	96,89	22,02	22,79
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)		57,00	29,14	13,41
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Hjustavate 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							
Tähisised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							