

### Koolilõuna menüü

17. nädal 20.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,8	4,93	0,367	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	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>843,90</b>	<b>107,58</b>	<b>25,54</b>	<b>25,77</b>

### Koolilõuna menüü

17. nädal 21.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp veiseliha (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaronid (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aeduba, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümiin, pune, basilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Metsmustika-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Nisumanna, mustikas, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	160,00	127,00	28,30	0,38	1,33
	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>555,50</b>	<b>75,87</b>	<b>19,11</b>	<b>18,57</b>

### Koolilõuna menüü

17. nädal 22.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekepsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, broilerihakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	127,00	6,21	7,99	6,07
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-kodujuustusalat (L)	Keedupeet, kodujuust, söögisool	100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, 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
<b>Kokku:</b>				<b>703,90</b>	<b>90,90</b>	<b>25,26</b>	<b>28,63</b>

Üldinfo menüü kohta

### Koolilõuna menüü

17. nädal 23.04.2026

Nejapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp tilliga	Kartul, kala, porgand, mugulsibul, vesi, kalapujong, söögisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	140,00	12,70	3,44	13,40
Taimetoit	Aedviljasupp	Kartul, porgand, mugulsibul, roheline hernes, kinoa, toiduõli, vesi, söögisool, till	50,00	38,10	5,24	1,17	1,16
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mango panna cotta (L)	Maltsestamata jogurt, piim, mango, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	221,00	26,20	10,00	6,47
	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
<b>Kokku:</b>				<b>626,60</b>	<b>76,70</b>	<b>22,59</b>	<b>28,42</b>

### Koolilõuna menüü

17. nädal 24.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid grillvorstiga	Kartul, liharikas grillvorst sealihast, toiduõli, söögisool, ürdid	250,00	376,00	41,80	18,00	10,40
	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, sinep, must pipar, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur, söögisool	20,00	8,98	1,37	0,23	0,25
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Coleslaw salat	Valge/punane peakapsas, porgand, mugulsibul, hapukoor, õunaäädikas, maitseroheline, sinep, suhkur, söögisool, must pipar	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, mais, hapukurk		100,00	43,90	6,35	0,63	1,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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>812,38</b>	<b>89,49</b>	<b>36,71</b>	<b>27,13</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>708,46</b>	<b>88,11</b>	<b>25,84</b>	<b>25,70</b>
<b>Põhitõlmetest saadav energia osakaal (%E)</b>				<b>49,75</b>	<b>32,83</b>	<b>14,51</b>	<b>14,51</b>
<b>Nõutud vahemik kahepäeva 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 küsi lisainfot köökipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
<b>Tähtsised märkused</b>							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkseid						
PT – portsjonitooded	VS – vähendatud suhkruga						
<b>PRIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuviija ja -kõigviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							