

05. nädal 26.01.2026

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 toltainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi	
Joogivesi on igapäevaseilt 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	

05. nädal 27.01.2026

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 toltainete 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	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga

Koolilõuna menüü

05. nädal28.01.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanapasta (G, L)	Kanafilee, täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, basiilik, luust	250,00	381,00	46,20	12,50	19,50
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				742,80	109,29	22,09	29,94
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							
Tähisef menüüs							
G – sisaldab gluteeniL – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab munaP – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontodeVS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

Koolilõuna menüü

05. nädal29.01.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunisupp kurkumiga (L)	Kalkuniliha kartul, porgand, mugulsibul, kurkum, toiduõli, toidukoor, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell	250,00	163,75	15,03	6,13	11,05
	Rukkileivavaht piimaga (G, L, VS)	Rukkileib, vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	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:				528,49	89,84	8,87	20,96
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							
Tähisef menüüs							
G – sisaldab gluteeniL – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab munaP – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontodeVS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

Koolilõuna menüü

05. nädal 30.01.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Sealiha, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur) , odrakruup, mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi	140,00	179,00	19,30	7,25	7,62
	Ahjukartulid	Kartul, söögisool, toiduõli	140,00	144,20	27,16	1,55	3,56
	Aurutatud kõõgiviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak	100,00	49,00	8,03	0,38	1,19
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Roheline hernes, nuikapsas		100,00	58,40	8,07	0,50	2,93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, 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:	666,95	98,91	17,28	21,91
			NÄDALA KESKINE KOKKU:	670,58	95,99	20,06	25,25
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)		57,26	26,92	15,06
			Nõutud vahemik 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 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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							