

Koolilõuna menüü

14. nädal 30.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Broileriliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, porrulauk, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basilik, pune, aed-piirahi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, yrtis), vesi, toiduõli, nisujahu, must pipar	140,00	108,00	7,30	4,85	7,69
	Pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/pasta	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor, õun, sidrunimahli, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		100,00	44,80	6,59	0,57	1,87
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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
Kokku:				712,04	113,56	17,39	23,69

Koolilõuna menüü

14. nädal 31.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Peedisupp sealihaga	Punapeet, sealihaga, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, äädikas/sidrunimahli, suhkur, sool, must pipar, loober, maitseroheline	250,00	225,00	13,70	13,10	11,90
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib, vesi õunamahli 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	150,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,80	0,20	0,60
Kokku:				627,76	90,75	18,89	21,96

Koolilõuna menüü

14. nädal 01.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, piim, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallesemned, 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
Kokku:				691,70	85,20	30,18	24,96

Koolilõuna menüü

14. nädal 02.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kevadine kanasupp munaviilude ja kõõvilijadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, rohelised herned, kanamuna, mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	148,00	12,20	4,42	13,30
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pasha-maitseline kohupiimdessert (L)	Maltsesamata kohupiim, maltsesamata jogurt, vahukoor, suhkur, vanillesuhkur, rosinaid, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuvatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldada säilitusaineid E220, võivad sisaldada pähkilte osakesi	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	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:				642,42	78,52	23,20	29,07

Koolilõuna menüü

14. nädal 03.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Rõõmsaid ülestõusmispühi!					
		#VALUE!					
Kokku:				0,00	0,00	0,00	0,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				534,79	73,61	17,83	19,94
Põhitõlmetest saadav energia osakaal (%E)					55,06	30,18	14,91
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
 Täismenüü võib sisaldada muna- ja piimatoteid
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfot kõõgpersonalt
 Menüü on koostatud lähtudes 4-9 klassi laste toidunõuenergia ja toitaine vajadusest, jäljeldes kehtivaid tootmissoovitusi
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüü
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkilteid
 PT – portsjonitoodet VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm
 Koolipuuvilja ja -kõõgijaga ning koolipiima toetab osaliselt PRIA