



02.09-04.09.2026

02.09-04.09.2026

		1-3. klass					4-9. klass									
Koimapäev, 2.09	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g				
Taimetoit / Valk I	Valk I	Kalkunilihagujasš (G, L)	150,00	146,00	9,05	7,76	9,23	175,00	170,33	10,56	9,05	10,77				
	Valk II	Kodune hakklihastake (G, L)	150,00	113,00	5,07	6,70	7,94	175,00	131,83	5,92	7,82	9,26				
	Valk III	Pestokastmes hautatud kalafilee (L, PT)	150,00	228,00	0,72	11,50	30,30	175,00	266,00	0,84	13,42	35,35				
	Taimetoit / Valk IV	Tomatine läätsepasta baklažaani ja paprikaga	150,00	117,00	18,50	0,58	7,14	175,00	136,50	21,58	0,67	8,33				
		Porgand, aurutatud	50,00	17,80	0,80	0,11	0,33	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66				
		Taisterapasta/pasta (G), keedetud	80,00	129,00	24,30	0,90	4,19	100,00	161,25	30,38	1,13	5,24				
		Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98				
		Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	120,00	50,16	11,51	0,24	2,05				
		Kapsas, roheline hermes, redis	100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	120,00	54,89	12,22	0,31	2,93				
		Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02				
		Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55				
		Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00					50,00								
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja taistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15				
		Leivamääre	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03				
		Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00				
				Kokku:	735,03	99,34	27,35	25,03		843,04	117,36	29,17	29,37			
Neļlapäev, 3.09		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g				
Taimetoit / Valk I	Valk I	Koorene lõhesup spinati ja keedumunaga (L)	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90	350,00	253,40	16,24	12,88	16,66				
	Valk II	Hakklihaseg küügiljadega	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24	350,00	303,80	18,90	18,76	12,94				
	Valk III	Kreemine seenepüreesup tofuga (L)	250,00	136,00	8,64	8,55	5,67	350,00	190,40	12,10	11,97	7,94				
	Taimetoit / Valk III	Kohupiima-kamadesert marjadega (G, L)	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76				
		Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00					50,00								
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja taistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15				
		Peet, kikerhernes, küüslauk, sidrunimahla, soõgissool, vürtsikoornein, tärnini (seesamipasta), oliiviviil, soõgissool, vesi	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45				
	Kurk	100,00	9,80	1,40	0,00	0,70	100,00	9,80	1,40	0,00	0,30					
			Kokku:	525,36	55,78	19,67	24,95		597,76	60,42	23,35	29,31				
Reede, 4.09		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g				
Taimetoit / Valk I	Valk I	Koorene kalapada brokoli, porgandi ja paprikaga (G, L)	150,00	223,50	4,16	11,22	26,10	175,00	260,75	4,85	13,09	30,45				
	Valk II	Värskekapasahautis seahakklihaga	150,00	129,75	6,48	8,61	5,06	175,00	151,38	7,56	10,05	5,90				
	Valk III	Tomatine kana-köögiviljapada ürtide ja küüslauguga	150,00	104,10	5,13	5,31	7,91	175,00	121,45	5,99	6,20	9,22				
	Taimetoit / Valk IV	Värskekapasa-läätsehautis	150,00	153,00	17,55	5,03	6,93	175,00	178,50	20,48	5,86	8,09				
		Aedoad, aurutatud	50,00	20,60	2,79	0,17	1,10	100,00	41,20	5,58	0,33	2,20				
		Kartul, aurutatud	80,00	59,16	13,46	0,08	1,55	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94				
		Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98				
		Porgandi-apelsinisalat	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75	120,00	26,76	4,74	0,12	0,90				
		Hiina kapsas, mais, hapukurk	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80	120,00	45,36	5,98	0,72	2,16				
		Salatikaste	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02				
		Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55				
		Piimatooted (pim, keefir) (L)	50,00					50,00								
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja taistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15				
		Toorjuustu-ürdimääre (L)	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71				
		Ploom	100,00	49,30	9,96	0,64	0,75	100,00	49,30	9,96	0,64	0,30				
				Kokku:	657,57	69,32	23,60	39,86		758,35	81,34	25,90	46,35			
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:							733,05				86,37	26,14	35,01	
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)							46,81				33,14	18,74		
		Nõutud vahemik kahanädala keskmisena							550-650				45-60% E	25-40% E	10-20% E	
									700-800				45-60% E	25-40% E	10-20% E	

Üldinfo menüü kohta

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaaliilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

kapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkur serveeritakse eraldi.

Men00 muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on välti

Toiteväärtused on

Tähistes menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Page 10 of 10