



14.09-18.09.2026

| 14.09-18.09.2026   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          | 1-3. klass                                                                                                                                                                                    |               |                 |               |              | 4-9. klass   |               |                 |               |               |              |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|
| Esmaspäev, 14.09   | 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 Bolognese kaste                                    | Veisehakkliha, purustatud tomat, tomatipasta, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, basilik, pune, must pipar, söögisool                                                                                                                                  | 150,00                                                                                                                                                                                        | 97,70         | 5,40            | 5,79          | 4,92         | 175,00       | 113,98        | 6,30            | 6,76          | 5,74          |              |
|                    | Valk II Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)               | Kanaliha, <b>piim</b> , sulatatud <b>juust</b> , <b>nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, petersell, must pipar                                                                                                                                            | 150,00                                                                                                                                                                                        | 201,00        | 10,80           | 12,20         | 11,60        | 175,00       | 234,50        | 12,60           | 14,23         | 13,53         |              |
|                    | Valk III Asiapärane kalakarri                             | Valge <b>kala</b> , paprika, mugulsibul, küüslauk, kookosjook, toiduõli, karni (koriander (34%), kurkum (31%), põid-lambalaats, Cayenne'i pipar, võrtsköömen, apteegitill, must pipar), maisitärklis, vesi, sidrunimah, söögisool, must pipar, petersell | 150,00                                                                                                                                                                                        | 150,00        | 4,89            | 8,92          | 12,00        | 175,00       | 175,00        | 5,71            | 10,41         | 14,00         |              |
|                    | Taimetoit / Valk I                                        | Kikerherne-kookosepada                                                                                                                                                                                                                                   | Kikerhermed, porgand, paprika, mugulsibul, kookosjook, vesi, toiduõli, söögisool, küüslauk, ingver, kurkum, petersell                                                                         | 150,00        | 198,00          | 12,10         | 11,60        | 6,09         | 175,00        | 231,00          | 14,12         | 13,53         | 7,11         |
|                    |                                                           | Brokoli, aurutatud                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               | 50,00         | 23,90           | 1,92          | 0,36         | 2,58         | 100,00        | 47,80           | 3,84          | 0,72          | 5,16         |
|                    |                                                           | Täisterapasta/pasta (G), keedetud                                                                                                                                                                                                                        | <b>Täisterapasta</b> , <b>pasta</b> (durum <b>nisujahu</b> , vesi), söögisool, vesi, toiduõli                                                                                                 | 80,00         | 129,00          | 24,30         | 0,90         | 4,19         | 100,00        | 161,25          | 30,38         | 1,13          | 5,24         |
|                    |                                                           | Ris, keedetud                                                                                                                                                                                                                                            | Ris, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                                                                | 80,00         | 126,00          | 20,90         | 3,79         | 1,82         | 100,00        | 157,50          | 26,13         | 4,74          | 2,28         |
|                    |                                                           | Porgandi-küüslauksalat (L)                                                                                                                                                                                                                               | Porgand, küüslauk, <b>hapukoor</b> , sinepipulber, söögisool                                                                                                                                  | 100,00        | 72,40           | 5,59          | 4,68         | 0,66         | 100,00        | 72,40           | 5,59          | 4,68          | 0,66         |
|                    |                                                           | Kapsas, roheline hernes, redis                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                               | 100,00        | 45,74           | 10,18         | 0,26         | 2,44         | 100,00        | 45,74           | 10,18         | 0,26          | 2,44         |
|                    |                                                           | Salatikaste                                                                                                                                                                                                                                              | Öunamah, öunaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                                                             | 5,00          | 24,94           | 0,20          | 2,68         | 0,02         | 5,00          | 24,94           | 0,20          | 2,68          | 0,02         |
|                    |                                                           | Seemnesegu                                                                                                                                                                                                                                               | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                        | 10,00         | 61,13           | 0,15          | 5,34         | 2,55         | 10,00         | 61,13           | 0,15          | 5,34          | 2,55         |
|                    |                                                           | Pimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               | 50,00         |                 |               |              |              | 50,00         |                 |               |               |              |
|                    |                                                           | Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60         | 2,15         | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60          | 2,15         |
|                    |                                                           | Leivamaäre                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Või</b> , rapsiõli, oliiviõli                                                                                                                                                              | 10,00         | 82,20           | 0,05          | 9,10         | 0,03         | 10,00         | 82,20           | 0,05          | 9,10          | 0,03         |
|                    |                                                           | Öun                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | 100,00        | 48,08           | 13,48         | 0,00         | 0,00         | 100,00        | 48,08           | 13,48         | 0,00          | 0,00         |
|                    |                                                           | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |               |                 | <b>784,95</b> | <b>97,85</b> | <b>33,50</b> | <b>21,35</b>  |                 | <b>888,88</b> | <b>111,97</b> | <b>36,00</b> |
| Teisipäev, 15.09   | Lõunasöök / supp                                          | 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 Kana-nuudlisupp (G)                                | Kanaliha, kartul, <b>nuudlid</b> , mugulsibul, <b>varsseller</b> , porgand, toiduõli, vesi, till, petersell                                                                                                                                              | 250,00                                                                                                                                                                                        | 203,00        | 18,20           | 8,76          | 11,10        | 350,00       | 284,20        | 25,48           | 12,26         | 15,54         |              |
|                    | Valk II Kodune seljanka erineva lihaga                    | Kartul, veiseliha, sealiha, kanaliha, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, toiduõli, vesi, petersell, söögisool, must pipar                                                                                                               | 250,00                                                                                                                                                                                        | 195,00        | 12,20           | 10,70         | 11,70        | 350,00       | 273,00        | 17,08           | 14,98         | 16,38         |              |
|                    | Taimetoit / Valk I                                        | Seeneseljanka                                                                                                                                                                                                                                            | Kartul, porgand, šampinjoniid, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, toiduõli, vesi, petersell, till, söögisool, must pipar                                                     | 250,00        | 109,00          | 17,20         | 2,76         | 2,85         | 350,00        | 152,60          | 24,08         | 3,86          | 3,99         |
|                    |                                                           | Hapukoor, R 10% (L)                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               | 30,00         | 35,52           | 1,23          | 3,00         | 0,90         | 30,00         | 35,52           | 1,23          | 3,00          | 0,90         |
|                    |                                                           | Kirsitarretis vanillikastmega (L)                                                                                                                                                                                                                        | Mustsõstramah, öunamah, kirss, želatini, suhkur, vesi, <b>vanillikaste</b> ( <b>piim</b> , suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, kurkum, <b>või</b> )                                          | 160,00        | 135,00          | 23,90         | 2,82         | 3,52         | 160,00        | 135,00          | 23,90         | 2,82          | 3,52         |
|                    |                                                           | Pimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               | 50,00         |                 |               |              |              | 50,00         |                 |               |               |              |
|                    |                                                           | Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60         | 2,15         | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60          | 2,15         |
|                    |                                                           | Hummus                                                                                                                                                                                                                                                   | Kikerhermed, küüslauk, sidrunimah, söögisool, võrtsköömen, <b>tahhiini</b> , oliiviõli, söögisool, vesi                                                                                       | 10,00         | 14,80           | 1,16          | 0,59         | 0,06         | 10,00         | 14,80           | 1,16          | 0,59          | 0,06         |
|                    |                                                           | Kaalikas                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               | 100,00        | 35,60           | 6,22          | 0,10         | 1,10         | 100,00        | 35,60           | 6,22          | 0,10          | 1,10         |
|                    |                                                           | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |               |                 | <b>497,78</b> | <b>66,40</b> | <b>15,87</b> | <b>18,83</b>  |                 | <b>578,98</b> | <b>73,68</b>  | <b>19,38</b> |
| Kolmapäev, 16.09   | 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 Lõhepikkpoiss kodujuustuga (G, L, M, PT)           | <b>Lõhe</b> , <b>kodujuust</b> , <b>riivsai</b> , kanamuna, vesi, mugulsibul, söögisool, must pipar, till, sidrunikoor                                                                                                                                   | 50,00                                                                                                                                                                                         | 100,00        | 4,44            | 4,97          | 9,28         | 60,00        | 120,00        | 5,33            | 5,96          | 11,14         |              |
|                    | Valk II Hautatud sealiha tüümaniga (PT)                   | Sealiha, mugulsibul, küüslauk, porgand, vesi, tüüman, söögisool, muts pipar, loorber                                                                                                                                                                     | 50,00                                                                                                                                                                                         | 84,60         | 0,64            | 4,98          | 9,14         | 60,00        | 101,52        | 0,77            | 5,98          | 10,97         |              |
|                    | Valk III Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT) | Broileri poolkoib, maitsestatam <b>jogurt</b> , küüslauk, söögisool, must pipar, petersell,                                                                                                                                                              | 50,00                                                                                                                                                                                         | 97,30         | 0,27            | 6,11          | 10,20        | 60,00        | 116,76        | 0,32            | 7,33          | 12,24         |              |
|                    | Taimetoit / Valk I                                        | Kõrvitsa-läätsede kotletid ricotta juustuga (G, M, L, PT)                                                                                                                                                                                                | Kõrvits, läätsed (punased/oranzid), ricotta <b>juust</b> , mugulsibul, <b>kanamuna</b> , kaerajahu, <b>nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, apelsinikoor, muskaatpähkel, petersell | 50,00         | 61,80           | 6,61          | 1,81         | 4,20         | 60,00         | 74,16           | 7,93          | 2,17          | 5,04         |
|                    |                                                           | Jogurti-kodujuustukaste (L)                                                                                                                                                                                                                              | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , <b>kodujuust</b> , küüslauk, sidrunimah, till, must pipar, söögisool, suhkur                                                                                  | 50,00         | 59,90           | 5,31          | 3,01         | 2,87         | 60,00         | 71,88           | 6,37          | 3,61          | 3,44         |
|                    |                                                           | Kaalikas, röstitud                                                                                                                                                                                                                                       | Kaalikas, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                                 | 50,00         | 108,00          | 3,73          | 0,56         | 0,66         | 100,00        | 216,00          | 7,46          | 1,12          | 1,32         |
|                    |                                                           | Kartul, keedetud                                                                                                                                                                                                                                         | Kartul, söögisool, vesi                                                                                                                                                                       | 80,00         | 63,80           | 13,60         | 0,09         | 1,67         | 100,00        | 79,75           | 17,00         | 0,11          | 2,09         |
|                    |                                                           | Bulgur, keedetud (G)                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bulgur</b> , vesi, söögisool                                                                                                                                                               | 80,00         | 90,20           | 17,10         | 0,50         | 3,09         | 100,00        | 112,75          | 21,38         | 0,62          | 3,86         |
|                    |                                                           | Koorene hapukapsa-sibulasalat (L)                                                                                                                                                                                                                        | Hapukapsas, punane mihulsibul, öun, <b>hapukoor</b> , suhkur, must pipar, söögisool, till                                                                                                     | 100,00        | 30,60           | 3,15          | 1,18         | 1,10         | 100,00        | 30,60           | 3,15          | 1,18          | 1,10         |
|                    |                                                           | Peet, brokoli, porgand                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               | 100,00        | 56,30           | 10,92         | 0,88         | 3,16         | 100,00        | 56,30           | 10,92         | 0,88          | 3,16         |
|                    |                                                           | Salatikaste                                                                                                                                                                                                                                              | Öunamah, öunaädikas, toiduõli, sidrunimah, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                                                             | 5,00          | 24,94           | 0,20          | 2,68         | 0,02         | 5,00          | 24,94           | 0,20          | 2,68          | 0,02         |
|                    |                                                           | Seemnesegu                                                                                                                                                                                                                                               | Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                        | 10,00         | 61,13           | 0,15          | 5,34         | 2,55         | 10,00         | 61,13           | 0,15          | 5,34          | 2,55         |
|                    |                                                           | Pimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               | 50,00         |                 |               |              |              | 50,00         |                 |               |               |              |
|                    |                                                           | Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60         | 2,15         | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60          | 2,15         |
|                    |                                                           | Muna-ürdivõie (L)                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kanamuna</b> , <b>või</b> , <b>toiduõli</b> , söögisool, till, petersell                                                                                                                   | 10,00         | 26,70           | 0,09          | 2,50         | 0,95         | 10,00         | 26,70           | 0,09          | 2,50          | 0,95         |
|                    |                                                           | Ploom                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                               | 100,00        | 49,30           | 9,96          | 0,64         | 0,75         | 100,00        | 49,30           | 9,96          | 0,64          | 0,00         |
|                    |                                                           | Kokku:                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |               |                 | <b>744,73</b> | <b>84,33</b> | <b>22,94</b> | <b>28,25</b>  |                 | <b>923,21</b> | <b>97,69</b>  | <b>25,24</b> |
| Neljapäev, 17.09   | Lõunasöök / supp                                          | 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 Selge kalasupp kinoa                               | Valge <b>kalafilee</b> , porgand, kartul, mugulsibul, kinoa, vesi toiduõli, söögisool, must pipar, till                                                                                                                                                  | 250,00                                                                                                                                                                                        | 209,00        | 17,90           | 9,22          | 12,00        | 350,00       | 292,60        | 25,06           | 12,91         | 16,80         |              |
|                    | Valk II Kollane kanasupp rõõsa koorega (L)                | Kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, <b>toidukoor</b> , vesi, toiduõli, kurkum, petersell, söögisool, must pipar                                                                                                                                       | 250,00                                                                                                                                                                                        | 160,00        | 14,80           | 5,96          | 10,90        | 350,00       | 224,00        | 20,72           | 8,34          | 15,26         |              |
|                    | Taimetoit / Valk I                                        | Rohelise herne püreesupp (L)                                                                                                                                                                                                                             | Rohelised herned, kartul, porgand, porulauk, mugulsibul, <b>toidukoor</b> , vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell                                                                  | 250,00        | 157,00          | 13,80         | 6,88         | 6,62         | 350,00        | 219,80          | 19,32         | 9,63          | 9,27         |
|                    |                                                           | Kakaopuding mariadega (L)                                                                                                                                                                                                                                | <b>Piim</b> , kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, marjad                                                                                                                                      | 160,00        | 206,00          | 28,50         | 7,20         | 5,85         | 160,00        | 206,00          | 28,50         | 7,20          | 5,85         |
|                    |                                                           | Pimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               | 50,00         |                 |               |              |              | 50,00         |                 |               |               |              |
|                    |                                                           | Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                               | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60         | 2,15         | 30,00         | 73,86           | 15,69         | 0,60          | 2,15         |

|              |                      |                                                                                                        |                                                                                                                                                  |               |                |           |           |       |          |               |                |           |           |
|--------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|-------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|              | Peedihumus           | Peet, kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, tahhiini, oliiviõli, söögisool, vesi | 10,00                                                                                                                                            | 15,70         | 0,79           | 1,07      | 0,45      |       | 15,00    | 23,55         | 1,18           | 1,61      | 0,67      |
|              | Redis                |                                                                                                        | 100,00                                                                                                                                           | 14,90         | 3,50           | 0,10      | 0,80      |       | 100,00   | 14,90         | 3,50           | 0,10      | 0,30      |
|              |                      | Kokku:                                                                                                 |                                                                                                                                                  | 519,46        | 66,38          | 18,19     | 21,24     |       |          | 610,91        | 73,93          | 22,41     | 25,77     |
| Reede, 18.09 | Lõunasöök / praad    | Koostisosad                                                                                            | Kogus, g                                                                                                                                         | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|              | Valik I              | Hakkliha-oadapa köögiviljadega                                                                         | Sea-veise segahakkliha, punased oad, paprika, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüsaluk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, suhkur, oregano | 150,00        | 124,00         | 10,60     | 5,15      | 7,23  | 175,00   | 144,67        | 12,37          | 6,01      | 8,44      |
|              | Valik II             | Sidrunine kanapada roheliste köögiviljade ja ürdiõliga                                                 | Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, aedoad, brokoli, suvikõrvits, toiduõli, vesi, sidrunimahl, tüümian, must pipar, söögisool, petersell  | 150,00        | 125,00         | 2,33      | 5,32      | 16,20 | 175,00   | 145,83        | 2,72           | 6,21      | 18,90     |
|              | Valik III            | Gratineeritud valge kala (G, L)                                                                        | Valge kalafilee, toidukoor, piim, või, nisujahu, juust, söögisool, sidrunimahl, till                                                             | 150,00        | 211,00         | 7,11      | 11,90     | 18,80 | 175,00   | 246,17        | 8,30           | 13,88     | 21,93     |
|              | Taimetoit / Valik IV | Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)                                                          | Üba, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, nisujahu, toidukoor                                                     | 150,00        | 186,00         | 16,30     | 9,33      | 6,41  | 175,00   | 217,00        | 19,02          | 10,89     | 7,48      |
|              |                      | Ahjujuurvillad                                                                                         | Kaalikas, porgand, pastinaak, toiduõli, söögisool, tüümian                                                                                       | 50,00         | 32,70          | 4,67      | 0,70      | 0,72  | 100,00   | 65,40         | 9,34           | 1,39      | 1,45      |
|              |                      | Kinoa, keedetud                                                                                        | Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                 | 80,00         | 86,70          | 14,00     | 1,60      | 3,11  | 100,00   | 108,38        | 17,50          | 2,00      | 3,89      |
|              |                      | Tatar, aurutatud                                                                                       | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                           | 80,00         | 64,48          | 13,58     | 0,40      | 2,38  | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50      | 2,98      |
|              |                      | Hilina kapsa salat tomati ja spinatiga                                                                 | Hilina kapsas, tomat, spinat                                                                                                                     | 100,00        | 14,80          | 1,59      | 0,15      | 1,21  | 120,00   | 17,76         | 1,91           | 0,18      | 1,45      |
|              |                      | Peet, mais, hapukurk                                                                                   | Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)                                                                                           | 100,00        | 53,15          | 11,34     | 0,72      | 2,14  | 120,00   | 63,78         | 13,61          | 0,86      | 2,57      |
|              |                      | Salatikaste                                                                                            | Õunamahil, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell                                                    | 10,00         | 24,94          | 0,20      | 2,68      | 0,02  | 10,00    | 24,94         | 0,20           | 2,68      | 0,02      |
|              |                      | Seemnesegu                                                                                             | Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned                                                                                                 | 10,00         | 61,13          | 0,15      | 5,34      | 2,55  | 10,00    | 61,13         | 0,15           | 5,34      | 2,55      |
|              |                      | Pimatooteid (piim, keefir) (L)                                                                         |                                                                                                                                                  | 50,00         |                |           |           |       | 50,00    |               |                |           |           |
|              |                      | Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- 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)                                                                               | Maitsestatamata toorjuust, murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar                                          | 10,00         | 20,50          | 0,40      | 1,78      | 0,71  | 10,00    | 20,50         | 0,40           | 1,78      | 0,71      |
|              |                      | Pim                                                                                                    |                                                                                                                                                  | 100,00        | 40,00          | 9,24      | 0,00      | 0,30  | 100,00   | 40,00         | 9,24           | 0,00      | 0,30      |
|              |                      | Kokku:                                                                                                 |                                                                                                                                                  | 596,27        | 81,46          | 19,12     | 22,53     |       |          | 701,02        | 97,37          | 21,35     | 26,50     |
|              |                      | NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                                                                 |                                                                                                                                                  | 626,64        | 79,28          | 21,92     | 22,44     |       |          | 740,60        | 90,93          | 24,88     | 26,71     |
|              |                      | Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)                                                           |                                                                                                                                                  | 50,45         | 31,39          | 14,28     |           |       |          | 49,11         | 30,23          | 14,43     |           |
|              |                      | Nõutud vahemik kahe nädala 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

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogipersonalt!

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkur serveeritakse eraldi.

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

Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel, alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koordarvestusse.

Tähtsed 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

PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatoteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatoteid.