



28.09-02.10.2026

			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev, 28.09	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	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kalafilee, piim, nisujahu, toiduõli, söögisool, toidukoor, söögisool, must pipar, till	150,00	200,00	9,10	12,80	12,20	175,00	233,33	10,62	14,70	14,23
	Maksakaste porgandi ja tüümiانىغا (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, vesi, toiduõli, toidukoor, või, tüümiان, loorber, petersell	150,00	128,00	7,19	8,69	4,32	175,00	149,33	8,39	10,14	5,04
	Kana-karikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toidukoor, vesi, toiduõli, maisitärklis, karpipulber, söögisool, must pipar, petersell	150,00	163,00	3,96	10,90	11,90	175,00	190,17	4,62	12,72	13,88
	Ratatouille-oapada	Bakžaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, punased oad, purustatud tomat, toiduõli, basiilik, tüümiان, söögisool, suhkur, vesi	150,00	84,70	11,10	1,94	3,67	175,00	98,82	12,95	2,26	4,28
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümiان	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	100,00	78,80	9,50	3,12	1,68
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	90,00	71,78	15,30	0,10	1,88
	Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	90,00	141,75	23,51	4,26	2,05
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	120,00	14,16	1,74	0,06	1,14
	Porgand, roheline hernes, lillkapsas		100,00	50,80	7,12	0,37	3,06	120,00	60,96	8,54	0,44	3,67
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, 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, päevalilleseemned, 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
	Leivamääre	Või, rapsiõli, oliiviõli	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03
Ün			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				782,01	86,48	36,17	25,29		890,99	98,77	40,40	29,40
Teisipäev, 29.09	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	Hartsoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, ris, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud ploom, vesi, loorber, nisujahu, maitseroheline	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	350,00	289,80	37,80	7,98	15,26
	Lillkapsasupp kanalihaga	Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	121,00	10,70	4,25	9,33	350,00	169,40	14,98	5,95	13,06
	Valge oasupp lillkapsaga	Lillkapsas, valge uba, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	142,00	22,20	1,62	6,39	350,00	198,80	31,08	2,27	8,95
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Pannkook moosiga (G, M, L)	Piim, kanamuna, nisujahu, täistera nisujahu, suhkur, toiduõli, marjad	100,00	220,00	28,40	8,41	6,45	100,00	220,00	28,40	8,41	6,45
	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
	Hummus	Kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, võrskõõmen, tahhiini (seesamipasta), 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:				586,78	79,70	18,40	21,56		681,42	90,91	21,68	26,22
Kolmapäev, 30.09	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	Keefri marinaadis ahjušašlõkk (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, keefir, sidrunimahl, sinep, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	50,00	106,00	0,97	7,12	9,29	60,00	127,20	1,17	8,54	11,15
	BBQ kanakintsuliha (PT)	Broilerkintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), toiduõli, söögisool	50,00	62,80	0,74	1,36	11,80	60,00	75,36	0,89	1,63	14,16
	Vahemerelised räimed (PT)	Räim, sidrunimahl, toiduõli, sinep, söögisool, must pipar, petersell, küüslauk, basiilik	50,00	85,10	0,66	5,47	8,26	60,00	102,12	0,79	6,56	9,91
	Kikerherne-porgandikottel (G, M PT)	Kikerherne, porgand, täistera nisujahu, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, petersell	50,00	71,00	9,09	1,38	3,35	60,00	85,20	10,91	1,66	4,02
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43	60,00	22,04	5,06	0,04	0,52
	Hernes-porgand-mais, aurutatud	Roheline hernes, porgand, mais	50,00	40,80	5,49	0,48	2,10	100,00	81,60	10,98	0,96	4,20
	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
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09	100,00	112,75	21,38	0,62	3,86
	Punase kapsa-porrulagusalat	Punane peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43
	Spinat, kõrvits, valge redis		100,00	15,90	1,77	0,20	1,10	100,00	15,90	1,77	0,20	1,10
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, 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, päevalilleseemned, 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
	Muna-ürdiviole (L)	Kanamuna, või, toiduõli, söögisool, till, petersell	10,00	26,70	0,09	2,50	0,95	10,00	26,70	0,09	2,50	0,95
Pim			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,00
Kokku:				689,46	84,57	24,42	29,14		808,00	100,58	26,83	34,93
Neljapäev, 1.10	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	Kõlasupp sealihaga (G)	Kartul, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, odrakruup, sealiha, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar	250,00	177,00	16,10	8,45	7,53	350,00	247,80	22,54	11,83	10,54
	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, võrtspipar, till	250,00	231,00	13,40	14,80	10,00	350,00	323,40	18,76	20,72	14,00
	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, laitsed, vesi, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümiان, petersell	250,00	126,00	14,50	5,12	3,64	350,00	176,40	20,30	7,17	5,10
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Jogurtikreem tkri ja piparmündiga (L)	Karusmari, maitsestatamata jogurt, vahukoor, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vesi, piparmünt	160,00	159,00	15,80	8,68	4,03	160,00	159,00	15,80	8,68	4,03
	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
	Peedihummus	Peet, kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, võrskõõmen, tahhiini, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45
	Valge röigas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,30
Kokku:				479,98	52,51	21,90	15,85		562,62	59,36	26,28	18,67

Reede, 2.10	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	Valik I Kanapasta küüslaugu ja laimiga (G, L)	Pasta (nisujahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, küüslauk, mugulsibul, sidrunikoor, sidrunimahl, toiduõli, vesi, juust, basiilik, petersell	250,00	377,00	50,70	8,02	20,30		350,00	527,80	70,98	11,23	28,42
	Valik II Azuu veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, jahvataud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	223,00	14,80	13,10	9,77		350,00	312,20	20,72	18,34	13,68
	Valik III Riisi-hakkliha-kapsa pajaroog	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, loorber, maitseroheline	250,00	282,00	31,30	11,10	11,00		350,00	394,80	43,82	15,54	15,40
	Azuu punaste ubadega (G)	Kartul, punane uba, porgand, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, jahvataud paprika, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	204,00	24,10	8,06	6,33		350,00	285,60	33,74	11,28	8,86
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	50,00	29,00	2,45	1,62	0,54		100,00	58,00	4,90	3,24	1,07
	Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, hapukoor, sinepipulber, söögisool	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64		100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Jääsalat, tomat, kaalikas		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83
	Salatikaste	Õunamahlt, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahlt, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	12,47	0,10	1,34	0,01		5,00	12,47	0,10	1,34	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	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				
	Taistera-/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, murulaug, petersell, küüslauk, sidrunimahlt, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71		10,00	20,50	0,40	1,78	0,71
	Banaan		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21		100,00	102,00	23,20	0,30	0,30
		Kokku:		754,96	103,18	21,15	29,94			934,76	125,91	25,97	37,68
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				658,64	81,29	24,41	24,36			775,56	95,11	28,23	29,38
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					49,37	33,35	14,79				49,05	32,76	15,15
Nõutud vahemik kahenädala 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 toidutalumatusi põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt!

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse soja taimetoite, suhkur seerentakse eraldi.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankilepingule. 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 koostavitesse.

Tähtised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvija 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.