



05.10-09.10.2026

05.10-09.10.2026			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev, 5.10	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	Teriyaki lõhetükid brokoli ja seesamiseemnetega	Lõhe, brokoli, teriyaki kaste (sojakaste , vesi, pruun suhkur, õunaäädikas, küüslauk, ingver, maisitärklis) , sojakaste , seesamiseemneõli , mesi, sidrunimahl, tsillipipar, küüslauk, ingver, seesamiseemned , toiduõli, vesi, söögisool	150,00	128,00	5,29	7,40	9,09	175,00	149,33	6,17	8,63	10,61
Valik II	Kanakaste seente ja peekoniga (G, L)	Kanaliha, šampinjoniid, peekon, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, toidukoor , maitseroheline	150,00	176,00	5,38	12,80	9,56	175,00	205,33	6,28	14,93	11,15
Valik III	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , hapukoor , vesi, toiduõli, sinepipulber , peterseil, must pipar, söögisool	150,00	196,00	7,11	15,10	7,41	175,00	228,67	8,30	17,62	8,65
Taimetoit / Valik IV	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhermes, paprika, suvikõrvist, porgand, mugulsibul, küüslauk, sidrun, vesi, toidukoor , peterseil, söögisool, must pipar	150,00	139,00	11,70	5,60	6,02	175,00	162,17	13,65	6,53	7,02
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70	100,00	59,00	3,36	1,60	5,40
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta / pasta (durumn n isujahu, 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-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	42,00	6,90	0,75	0,60	100,00	42,00	6,90	0,75	0,60
	Peet, valge redis, portulauk	100,00	28,70	4,40	0,13	1,33	100,00	28,70	4,40	0,13	1,33	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, peterseil	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Pimatooted (pim, 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
Pim		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	
			Kokku:	765,33	88,79	31,49	24,78		879,92	102,65	34,70	30,19
Teisipäev, 6.10	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Hernesupp suitsulihaga (G)	Kuivatatud herved, odrakruup , suitsutatud sealiha, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinepipulber , söögisool, peterseil, majoraan	250,00	271,00	23,00	10,90	16,20	350,00	379,40	32,20	15,26	22,68
Valik II	Kentucky kanasupp (M, G)	Kanaliha, munaunudlid (nisujahu , muna, sool), porrulauk, šampinjoniid, ingver, vesi, küüslauk, punane karpipasta (punane tsillil 30%, sidrunhein, küüslauk, šalottisibul, sool, kahvilitaim, koriander, köömened, kalganirchi) , sojakaste , kookosjook, sidrun, laim, söögisool, maitseroheline	250,00	255,00	23,30	11,00	14,50	350,00	357,00	32,62	15,40	20,30
Taimetoit / Valik IV	Hernesupp lihata (G)	Kuivatatud herved, odrakruup , mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinepipulber , söögisool, peterseil, majoraan	250,00	218,00	31,70	2,52	11,30	350,00	305,20	44,38	3,53	15,82
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, P)	Õun, kaneel, sidrunimah, kaerahelbed , nisujahu , või , suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (pim, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, kurkum, või), Kreeka pähklid	160,00	311,00	39,20	13,80	4,92	160,00	311,00	39,20	13,80	4,92
	Pimatooted (pim, 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, sidrunimah, söögisool, võrtsköömen, 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
	Paprika		100,00	26,80	4,10	0,20	1,00	100,00	26,80	4,10	0,20	1,00
			Kokku:	697,46	83,15	26,09	24,33		805,86	92,35	30,45	30,81
Kolmapäev, 7.10	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	Ahjus küpselatud broileri poolkoib tandoori stiilis (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatamata jogurt , toiduõli, mts pipar, söögisool, tandoori maitseainesegu (<i>võrtsköömen, ingver, tsillipipar, koriander, kaneel, must pipar, kardemon, nelk, sool, paprika, küüslauk, suhkur, tomat, sidrunimahle pulber, paprikaekstrakt</i>)	50,00	81,30	0,81	4,15	10,00	60,00	97,56	0,97	4,98	12,00
Valik II	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge kala , suvikõrvist, paprika, mugulsibul, tomat, toiduõli, sidrunimah, küüslauk, söögisool, must pipar, tüüman, peterseil	50,00	47,30	1,10	2,49	4,86	60,00	56,76	1,32	2,99	5,83
Valik III	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, kanamuna , riivsa , söögisool, must pipar, vesi	50,00	85,90	3,09	5,10	6,49	60,00	103,08	3,71	6,12	7,79
Taimetoit / Valik IV	Juurviljapihv (G, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed , speltanisujahu , hapukoor , kanamuna , või , toiduõli, tüüman, söögisool, must pipar	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39	60,00	129,60	15,96	4,78	4,06
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43	60,00	22,04	5,06	0,04	0,52
	Hautatud valge peakapsas sibulaga	Valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, suhkur, maitseroheline	50,00	21,50	2,84	0,56	0,65	100,00	43,00	5,68	1,12	1,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, pim , või , sool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	101,36	16,50	2,58	2,58
	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
	Mustjuure-õunasalat jogurti kastmega (L)	Mustjuur, õun, sidrunimah, maitsestatamata jogurt , suhkur, toiduõli, mesi , söögisool, must pipar, till, murualuk	100,00	74,90	11,30	1,83	0,87	100,00	74,90	11,30	1,83	0,87
	Hina kapsas, brokoli, mais		100,00	46,10	5,58	0,73	2,93	100,00	46,10	5,58	0,73	2,93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, peterseil	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Pimatooted (pim, 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)		10,00	26,70	0,09	2,50	0,95	10,00	26,70	0,09	2,50	0,95
	Õun	Kanamuna , või , toiduõli, söögisool, till, peterseil	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
				Kokku:	622,46	81,12	20,88	24,99		700,28	91,66	22,89
Neljapäev, 8.10			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kala-riisipupp	Kala , kartul, porgand, mugulsibul, ris, vesi toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	199,00	17,70	7,88	13,20	350,00	278,60	24,78	11,03	18,48
Valik II	Peedisupp veiselihaga	Peet, veiselih, kartul, pastinaak, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, äädikas, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	170,00	14,00	7,98	9,03	350,00	238,00	19,60	11,17	12,64

Taimetoit / Valk IV	Brokoli-valge oa püreesupp (L)	Brokoli, kartul, porgand, mugulsibul, valge uba, vesi, toidukoor , söögisool, maitseroheline	250,00	159,00	16,40	6,25	6,96		350,00	222,60	22,96	8,75	9,74
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vaarika-mannavaht (G)	Vaakas, nisumanna , vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool	160,00	116,00	25,40	0,32	1,54		160,00	116,00	25,40	0,32	1,54
	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
	Peedihummus	Peet, kikernemed, kuuslauk, sidrunimah, soogisool, vürtskoomen, tannini (seesamipasta) , oliivoli, söögisool, ...	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45		10,00	15,70	0,79	1,07	0,45
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,30
		Kokku:	472,48	66,41	13,07	18,83			552,08	73,49	16,23	23,81	
Reede, 9.10	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	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (G)	Täisterapasta / pasta (<i>nisujahtu, vesi</i>), sea-veise segahakkliha, porgand, mais, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, toiduõli, must pipar, vesi, petersell, Tex-Mex maitseainesegu (<i>jahvatatud paprika, jahvatatud tillipipar, vürtskoomen, pune, must pipar, söögisool, must pipar</i>)	250,00	307,00	41,40	8,12	12,20		350,00	429,80	57,96	11,37	17,08
Valik II	Kala-kartulivorm (L, M)	Kala , kartul, mugulsibul, toiduõli, piim , kanamuna , must pipar, söögisool, till	250,00	268,00	29,60	7,44	19,50		350,00	375,20	41,44	10,42	27,30
Valik III	Risiroog köögiviljade ja kanalihaga (L)	Ris, kanaliha, rohelistes herned, porgand, mugulsibul, toidukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	356,00	40,10	14,50	14,40		350,00	498,40	56,14	20,30	20,16
Taimetoit / Valk IV	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	Täisterapasta / pasta (<i>nisujahtu, vesi</i>), vankssoja (<i>sojajuha, vesi</i>), porgand, mais, kuuslauk, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, toiduõli, must pipar, vesi, petersell, Tex-Mex maitseainesegu (<i>jahvatatud paprika, jahvatatud tillipipar, vürtskoomen, pune, must pipar, söögisool, must pipar</i>)	250,00	345,00	52,10	5,15	15,80		350,00	483,00	72,94	7,21	22,12
	Röstitud köögiviljad	Suvikõrvits, paprika, till, kapsas, porgand, toiduõli, küüslauk, söögisool, maitseroheline	50,00	21,50	2,76	0,62	0,77		100,00	43,00	5,52	1,25	1,53
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurg, till, toiduõli, sidrunimah	100,00	23,50	3,15	0,45	0,95		100,00	23,50	3,15	0,45	0,95
	Porgand, tomat, jääsalat		100,00	23,10	3,73	0,21	0,67		100,00	23,10	3,73	0,21	0,67
	Salatikaste	Öunamah, öunakädkas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, 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				
	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 , murulaug, petersell, küüslauk, sidrunimah, söögisool, oliivoli, must pipar	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:	604,83	77,44	20,44	20,76			774,07	96,95	26,99	26,98	
		NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	632,51	79,38	22,40	22,74			742,44	91,42	26,25	27,93	
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)	50,20	31,87	14,38					49,25	31,82	15,05	
		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 toidutalumist põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonallilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Joojavei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse soja taimeteeid, suhkur serveeritakse eraldi.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketepingule. 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 koondarvestusse.

Tähtised 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.