



07.09-11.09.2026

			1-3. klass					4-9. klass				
Esmapäev, 7.09	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	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, seesamiseemned , mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, maisitärklis, sool	150,00	110,57	7,07	5,83	6,86	175,00	129,00	8,25	6,80	8,00
Valik II	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, sinepipulber , vesi, toiduõli, nisujahu , hapukoor , söögisool, must pipar, petersell	150,00	119,00	4,50	8,62	5,70	175,00	138,83	5,25	10,06	6,65
Valik III	Tomatikastmes hautatud kala	Valge kalafilee , purustatud tomatid, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, vesi, oregano, basilik, tüümian, söögisool, must pipar	150,00	112,00	4,70	4,69	11,90	175,00	130,67	5,48	5,47	13,88
Taimetoi / Valik IV	Lillkapsa-oahautis sinepinkastmes (L)	Lillkapsas, valged oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, toidukoor , sinep , mesi , maisitärklis, vesi, tüümian, petersell , söögisool, must pipar	150,00	140,00	14,80	5,84	5,11	175,00	163,33	17,27	6,81	5,96
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	50,00	22,90	1,54	0,28	2,48	100,00	45,80	3,08	0,55	4,96
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durum nisujahu , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	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
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,80	4,85	0,12	1,18	100,00	29,80	4,85	0,12	1,18
	Porgand, kurk, peet		100,00	28,40	4,97	0,10	0,90	100,00	28,40	4,97	0,10	0,90
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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, päevaliljeseemned, 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 kaerasepi (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Leivamaäre	Või , rapsiõli, oliiviõli	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03	10,00	82,20	0,05	9,10	0,03
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00
		Kokku:		672,29	79,33	27,56	22,64		788,17	91,14	32,37	27,52
Teisipäev, 8.09	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	Rassoiinik kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	209,00	19,80	8,71	11,00	350,00	292,60	27,72	12,19	15,40
Valik II	Ukraina borš veiselihaga	Peet, valge peakapsas, veiselha, porgand, kartul, paprika, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, loorber, äädikas, suhkur, vesi, söögisool, must pipar	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81	350,00	253,40	26,46	11,62	8,13
Taimetoi / Valik III	Rassoiinik põldubadega (G)	Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	131,00	22,90	0,82	5,00	350,00	183,40	32,06	1,15	7,00
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	Maitsestatama jogurt , õun, astelpaju, maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepi (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Hummus	Kikerherned, küüslauk, sidrunimahli, söögisool, võrskõõmen, tahhlini (seesamipasta), oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,80	1,16	0,59	0,06	10,00	14,80	1,16	0,59	0,06
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		519,58	72,48	15,77	17,29		603,18	80,40	19,26	21,69
Kolmapäev, 9.09	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	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge kalafilee , nisujahu , kanamuna , toiduõli, riivsa , söögisool, sidrun, must pipar, jahvatatud paprika, kurkum	50,00	97,50	4,90	4,22	9,74	60,00	117,00	5,88	5,06	11,69
Valik II	Hakkliha-suvikõrvitsapikipoiss (G, M, PT)	Sea ja- veisehakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, riivsa , kanamuna , söögisool, must pipar, vesi	50,00	73,90	4,74	3,65	5,12	60,00	88,68	5,69	4,38	6,14
Valik III	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-lilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, mango, lillipipar, küüslauk, jahvatatud paprika, sidrunimahli, toiduõli, must pipar, söögisool	50,00	82,90	0,82	3,51	11,90	60,00	99,48	0,98	4,21	14,28
Taimetoi / Valik IV	Kikerhemekaste küüslaugu ja suvikõrvitsaga (G, L)	Kikerhermes, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimahli, toidukoor , nisujahu , vesi, söögisool, must pipar, pune, maitseroheline	50,00	69,50	4,72	4,08	2,38	60,00	83,40	5,66	4,90	2,86
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, hapukoor , sidrunimahli, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34	60,00	59,28	2,44	4,73	1,61
	Lillkapsas, aurutatud		50,00	17,20	3,07	0,10	1,03	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	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
	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-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline herne, porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Hina kapsas, tomat, mais		100,00	40,20	5,68	0,63	1,70	100,00	40,20	5,68	0,63	1,70
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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, päevaliljeseemned, 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 kaerasepi (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Muna-ürdivõie (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
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		684,53	83,36	25,24	25,60		803,50	96,64	30,63	29,74
Neljapäev, 10.09	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	Tom Yam stiilis tomatine kalasupp riisnuudlitega	Valge kala , porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, riisnuudid, sidrunhein, ingver, vesi, sojakaste , koospiim, suhkur, sool, roheline sibul	250,00	166,00	15,90	5,86	11,40	350,00	232,40	22,26	8,20	15,96
Valik II	Kalkunisupp Vahemere ürtidega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , toiduõli, vesi, pune, tüümian, basilik, petersell , söögisool, must pipar	250,00	123,00	11,10	2,76	12,30	350,00	172,20	15,54	3,86	17,22
Taimetoi / Valik III	Juurviljapüreesupp läätsedegaga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, läätsed, vesi, toidukoor , söögisool, maitseroheline	250,00	130,00	20,10	2,34	5,17	350,00	182,00	28,14	3,28	7,24
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstar, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00					50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepi (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15

	Porgandihumus	Porgand, kikerhernes, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, võrtskoomen, jahvatatud paprika, tahhiini (seesamipasta) , oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	14,50	0,80	0,97	0,37		10,00	14,50	0,80	0,97	0,37
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		100,00	30,20	4,94	0,10	0,30
		Kokku:		484,56	80,33	8,07	17,98			550,96	86,69	10,41	21,64
Reede, 11.09	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	Kanapasta (G, L)	Pasta, kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust, toidukoor, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	431,00	35,90	20,70	21,70		350,00	603,40	50,26	28,98	30,38
Valik II	Kala-kartulivorm (L, M)	Kartul, kala, 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	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Riis, veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, petersell	250,00	292,00	39,60	8,86	12,10		350,00	408,80	55,44	12,40	16,94
Taimetoit / Valik IV	Pilaff punaste ubadega	Riis, punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	250,00	342,00	52,50	8,39	9,33		350,00	478,80	73,50	11,75	13,06
	Küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, söögisool	50,00	63,90	6,96	3,43	1,28		50,00	63,90	6,96	3,43	1,28
	Peet, rostitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84		100,00	78,80	9,50	3,12	1,68
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84		100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Nuikapsas, spinat, roheline hernes		100,00	42,10	4,80	0,43	2,99		100,00	42,10	4,80	0,43	2,99
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, 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, päevalliseemned, 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, murulaug, 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
	Arbuus		100,00	33,50	7,24	0,30	0,50		100,00	33,50	7,24	0,30	0,30
		Kokku:		714,73	67,21	32,94	31,46			887,13	81,57	41,22	39,94
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	615,14	76,54	21,92	22,99			726,59	87,29	26,78	28,11	
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		49,77	32,07	14,95				48,05	33,17	15,47	
		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 toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid

Joggi- või keefir on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse sojja taimetoite, suhkur serveeritakse 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 koostisestusse.

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (eh laktosii)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähtkeid

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 piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.