



Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	1-3. klass					4-9. klass				
			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakaste sulatatud juustu ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor , sulatatud juust , nisujahu , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, basiilik	150,00	147,00	8,96	7,93	9,91	175,00	171,50	10,45	9,25	11,56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, toiduõli	150,00	236,00	39,10	7,11	3,42	175,00	275,33	45,62	8,30	3,99
	Suvikõrvitsa-kurgisalat		100,00	14,30	1,95	0,10	1,05	120,00	17,16	2,34	0,12	1,26
	Porgand / roheline hernes/ Hiina kapsas		100,00	44,30	5,63	0,33	2,70	120,00	53,16	6,76	0,40	3,24
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (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
	Valge peakapsas		50,00	15,10	2,47	0,05	0,60	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Õun		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
Kokku:				640,63	79,60	24,14	22,40		780,23	97,26	29,46	25,99
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hapukapsaborš sealihaga	Peet, sealiha, kartul, hapukapsas, porgand, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, äädikas, söögisool, suhkur, must pipar, loorber, petersell	250,00	171,00	13,90	7,81	9,68	350,00	239,40	19,46	10,93	13,55
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	Ahjuõuna-kohupiimakreem (L)	Õun, maitsestatata kohupiim , maitsestatata jogurt , suhkur, vanillisuhkur, kaneel	160,00	157,00	16,10	5,05	11,10	160,00	157,00	16,10	5,05	11,10
	Piimatooted (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
	Kaalikas		50,00	17,80	3,11	0,05	0,55	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	100,00	40,00	9,24	0,00	0,15
Kokku:				475,18	54,65	16,51	24,53		593,22	68,35	20,68	29,25
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rõõsas koores hautatud tilaapiafilee sidruni ja tilliga (L)	Tilaapiafilee, toidukoor , vesi, sidrunimahl, söögisool, till	150,00	175,00	2,44	10,40	18,00	175,00	204,17	2,85	12,13	21,00
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või , sool, vesi	150,00	152,06	24,75	3,86	3,86	175,00	177,41	28,88	4,51	4,51
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60	120,00	47,88	9,78	0,12	0,72
	Jääsalat / mais / paprika		100,00	42,20	6,08	0,61	1,70	120,00	50,64	7,30	0,73	2,04
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (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
	Värske kurk		50,00	4,90	0,70	0,00	0,35	100,00	9,80	1,40	0,00	0,35
	Melon		50,00	13,60	2,74	0,08	0,32	100,00	27,20	5,48	0,16	0,65
	Kokku:			587,60	60,89	23,67	29,55		701,97	71,91	28,95	34,00
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögivilja-kanasupp	Kartul, kanaliha, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, rohelised herned, lillikapsas, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00	350,00	329,00	15,54	18,62	21,00
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00					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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	100,00	102,40	23,20	0,30	0,30
Kokku:				576,26	84,19	14,70	20,91		737,66	103,03	20,27	26,91
Reede	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümian, toiduõli, mugulsibul, vesi, õunamahl, must pipar, söögisool	50,00	116,00	0,71	7,96	10,20	70,00	162,40	0,99	11,14	14,28
	Külm hapukoorekaste (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, maitseroheline	30,00	34,00	1,46	2,74	0,86	50,00	56,67	2,43	4,57	1,44
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	150,00	174,00	32,70	1,08	6,43	175,00	203,00	38,15	1,26	7,50
	Virsi-porgandisalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Valge peakapsas / peet / brokoli		100,00	37,70	5,35	0,27	2,30	120,00	45,24	6,42	0,32	2,76
	Salatikaste	Õunamahl, 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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	100,00	43,00	8,42	0,14	1,14
Kokku:				584,63	68,07	21,24	25,35		713,85	82,58	25,45	31,96
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				572,86	69,48	20,05	24,55		705,39	84,63	24,96	29,62
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				48,52	31,50	17,14			47,99	31,85	16,80	16,80
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 isainfot köökipersonaltit

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

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.