



43. nädal 19.10-23.10.2026			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakliha, mugulsibul, piim, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	150,00	230,00	11,60	13,40	15,50	175,00	268,33	13,53	15,63	18,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	150,00	174,00	32,70	1,08	6,43	175,00	203,00	38,15	1,26	
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17	120,00	30,48	2,47	1,34	1,40
	Jääsalat / mais / porgand		100,00	44,00	6,58	0,61	1,57	120,00	52,80	7,90	0,73	1,88
	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, päevaliliseemned, 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
	Tomat		50,00	10,90	1,75	0,15	0,30	50,00	10,90	1,75	0,15	0,30
Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	50,00	20,00	4,62	0,00	0,30	
Kokku:				664,23	75,34	24,98	29,84		745,45	84,46	27,73	26,69
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunisupp Vahemere ürtidega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller , toiduõli, vesi, pune, tüümian, basiilik, petersell, söögisool, must pipar	250,00	123,00	11,10	2,76	12,30	350,00	172,20	15,54	3,86	17,22
	Mango-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor , suhkur, mango, suhkur	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19
	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	#DIV/0!
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	100,00	102,40	23,20	0,30	1,21
Kokku:				408,96	56,59	9,60	22,59		514,26	73,33	10,86	#DIV/0!
Kolmapäev	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 lõhefilee (PT)	Lõhe , toiduõli, söögisool, sidrun, till	50,00	118,00	0,17	7,90	11,70	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, hapukoor , sidrunimahl, 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
	Kartul, keedetud	Kartul, vesi, söögisool	150,00	120,00	25,60	0,17	3,13	175,00	140,00	29,87	0,19	3,65
	Värskekapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	120,00	24,12	3,78	0,07	1,17
	Spinat / tomat / pastinaak		100,00	33,90	4,70	0,43	1,40	120,00	40,68	5,64	0,52	1,68
	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, päevaliliseemned, 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
	Kaalikas		50,00	17,80	3,11	0,05	0,55	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Õun		50,00	24,00	5,46	0,00	0,00	100,00	48,00	10,92	0,00	0,00
	Kokku:				543,13	60,26	21,17	23,82		674,15	75,30	26,39
Neljapäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud , g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mehhikopärane hakklihasupp	Seahakkliha, punane uba, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, vürtsköömen, pune, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84	350,00	308,00	14,14	20,44	13,78
	Maisivorm vanilli ja marjadega (Pastel de Maiz Fácil) (G, L)	Maitsestatamata jogurt, kanamuna , maisijahu, nisujahu , suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, nisumanna , küpsetuspulber, suhkur, marjapüree (maasikas, punane sõstar, must sõstsa, suhkur)	70,00	225,40	27,16	9,72	5,92	70,00	225,40	27,16	9,72	5,92
	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Apelsin		50,00	21,50	4,21	0,07	0,57	100,00	43,00	8,42	0,14	1,14
Kokku:				556,96	59,96	25,09	18,78		682,66	73,49	30,75	23,02
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 kanakintsuliha mangotšilli marinaadis (PT)	Kanakintsuliha, mango, tšillipipar, küüslauk, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	82,90	0,82	3,51	11,90	60,00	99,48	0,98	4,21	14,28
	Külm jogurtikaste piparmündi ja laimiga (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, laim, piparmünt	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	150,00	242,00	45,60	1,69	7,86	175,00	282,33	53,20	1,97	9,17
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69	120,00	51,72	5,00	2,58	0,82
	Peet / nuikapas / roheline hernes		100,00	51,30	7,30	0,33	2,83	120,00	61,56	8,76	0,40	3,40
	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, päevaliliseemned, 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	50,00	15,10	2,47	0,05	0,60
	Pirn		50,00	20,00	4,62	0,00	0,15	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:				643,03	83,47	17,68	30,44		738,83	98,15	19,16
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				549,13	64,27	19,29	25,04		656,93	77,88	22,74	#DIV/0!
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					46,82	31,61	18,24			47,42	31,15	#DIV/0!
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 lisainfot köögipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (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 piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.