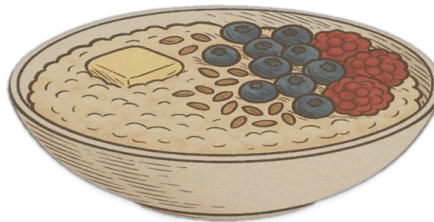


Hommikueine menüü

45. nädal

03.11-07.11.2025

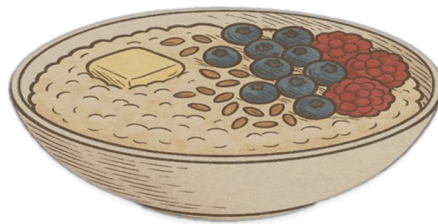


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Marjamüsli (G)	Nisuhelbed , kaerahelbed, päevalilleseemned, maisihelbed, maasikad, punased sõstrad, vaarikad, kookoshelbed, suhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt , marjad, suhkur	250,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Maisihelbed		50,00
Maitsestatud jogurt sõstraga (L)	Maitsestatamata jogurt , sõstrad, suhkur	200,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

46. nädal

10.11–14.11.2025

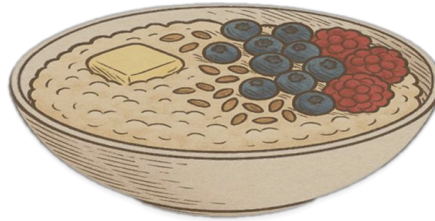


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmeviljapuder (G, L)	7-viljahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, vesi, piim R 2,5%, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim R 2,5% , kakaopulber, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Ahjuomlett porrulaugugaga (G, L, M)	Kanamuna, nisujahu , porru, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
Piim (L)		100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähisted menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

47. nädal

17.11-21.11.2025

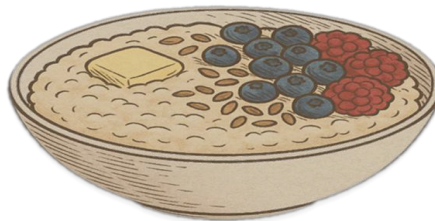


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Puuviljamüsli (G)	Täistera kaerahelbed, nisuhelbed, rukkihelbed, maisihelbed, päevalilleseemned, linaseemned, banaanilaastud, rosin, aprikoos	50,00
Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, mustikad	250,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Tee sidruniga	Tee, sidrun, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsli	Nisuhelbed, kaerahelbed, päevalilleseemned, maisihelbed, maasikad, punased sõstrad, vaarikad, kookoshelbed, suhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt, marjad, suhkur	200,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljajiljahelbepuder (G, L)	Neljajiljahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontooded	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

48. nädal

24.11–28.11.2025



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , sink, hummus	20,00
Piparmünditee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kamajook (L)	Kamajahu , keefir, suhkur	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste peekoni- ja paprikaga (L, G)	Segahakkliha (sea-veise), peekon, paprika, porgand, mugulsibul, hapukoor, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	135,00	273,00	5,93	22,70	11,60
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor , petersell, must pipar, söögisool	15,00	16,11	1,45	0,97	0,50
	Täisterapasta/ pasta keedetud (G)	Täisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Ahjuköögiviljad köömetega	Porgand, kaalikas, peet, suvikõrvits, köömmend, rosmariin, tüüman, toiduõli, söögisool	60,00	42,40	4,99	2,54	0,69
	Kapsa-marineeritud kurgi salat	Kapsas, marineeritud kurg, toiduõli, tili, söögisool	60,00	21,90	3,99	0,66	0,69
	Tomat, roheline hernes, porrulauk, porgand		60,00	21,16	4,72	0,20	0,98
	Salatikaste	Olivõli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Hurmaa, porgand		100,00	49,20	12,90	0,10	0,74
		Kokku:		757,25	82,77	37,67	26,05
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseiha, mugulsibul, tomatipüree, hapukoor, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	135,00	320,00	8,17	22,20	22,20
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	Šampinjoni, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,62	0,62	0,22
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	70,00	90,90	15,00	2,89	1,72
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	70,00	111,00	23,60	0,71	3,66
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, apelsiniimah, kõrvitsaseemned	60,00	47,70	5,37	2,39	2,11
	Lillikapsas, edamame uba, ananass, frillisesalat		60,00	34,94	6,19	0,76	1,74
	Salatikaste	Olivõli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Paprika, piim		100,00	33,40	9,17	0,10	0,65
		Kokku:		811,98	86,68	37,89	37,74
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušašlõkk sealihast (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, šinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	70,00	163,33	1,87	11,33	13,65
Taimetoit	Kikerhanehautis ürtidega	Kikerherned, küüslauk, petersell, söögisool, toiduõli	15,00	36,00	2,00	0,86	1,17
	Hapukoorekaste (L)	Hapukoor, maltsestamata jogurt , tili, söögisool	50,00	69,10	2,09	5,99	1,73
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5%, või R 82% , vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66
	Riisisegu (must, punane, valge), keedetud		70,00	111,07	24,92	0,40	2,50
	Punase kapsa salat virsikuga		60,00	32,40	4,61	1,61	0,62
	Redis, valged oad, peet, värske kurg		60,00	21,18	4,69	0,07	1,10
	Salatikaste	Olivõli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
		Kokku:		700,98	79,19	30,30	28,47
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe, mugulsibul, porgand, rõõsk koor , toiduõli, söögisool, tili, loorber, must pipar, vesi	250,00	236,00	13,50	14,60	13,40
Taimetoit	Köögiviljapüreesupp läätsedega (L)	Läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, toidukoor , vesi, söögisool, must pipar	50,00	26,17	4,02	0,47	1,03
	Maisimannakreem marjakisselliga (L)	Maisimanna, mustad sõstrad, piim, vahukoor , kartulitärklis, suhkur, vesi	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, melon		100,00	29,50	7,35	0,15	0,60
		Kokku:		653,72	99,89	20,01	21,97
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihahükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maltsestamata jogurt , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, võrtsköömmend, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	135,00	81,87	5,66	3,52	6,41
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu, vesi, tomat, kanaliha, jogurt maltsestamata , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidruni/aimimah, võrtsköömmend, koriandriseemned, paprika jahvatatud, ingver jahvatatud, kurkum jahvatatud, nelk, tšillipipar jahvatatud, tomatipüree	15,00	6,36	0,61	0,27	0,29
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Täisterapasta/ pasta keedetud (G)	Täisterapasta/ pasta, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Hiinakapsasalat tomatiga	Hiina kapsas, tomat, toiduõli, tili, söögisool	60,00	13,60	2,52	0,16	0,78
	Mais, valge redis, brokoli (aurutatud), punane uba		60,00	43,14	8,26	0,50	2,66
	Jogurt mangopüreega (L)	Maltsestamata jogurt, magno, suhkur	100,00	104,00	14,20	4,20	2,40
	Salatikaste	Olivõli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,41	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, tomat		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
		Kokku:		706,01	97,48	25,49	24,59
				725,98	89,20	30,27	27,76
					49,15	37,52	15,30
						25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted							
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi kõigipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toidunergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joojgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Kooliõu kullia ja -kõnnikula ning kooliõu toetab osaliselt PRIA							



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kürzeme strooganov (G, L)	Sealiha, vesi, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, hapukoor, nisujahu, söögisool, must pipar	135,00	149,00	5,02	11,40	6,95	
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juursetel, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, hapukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar	15,00	16,50	1,51	1,13	0,28	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Porgandi-ananassisalat päevalilleseemnetega	Porgand, ananass, toiduõli, päevalilleseemned	60,00	55,90	4,42	3,56	1,52	
	Hiina kapsas, redis, paprika, apelsin		60,00	15,49	3,55	0,07	0,64	
	Kodujuust (L)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,41	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,63	
	Piimatooted (piim, keefir, jogurt, smool)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	Melon, kapsas		100,00	28,40	6,82	0,10	0,90	
	Kokku:			639,41	65,01	32,83	24,53	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukala (tilapiafilee) (G, M, PT)	Valge kala, toiduõli, kanamuna, riisval, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	116,00	6,29	5,04	11,70	
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, nisujahu, riisval, toiduõli, sidrunimah, söögisool, must pipar	60,00	61,92	10,57	0,92	1,80	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75	
	Täisterapasta/ pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/ pasta, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,10	
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	60,00	26,30	4,99	0,29	2,27	
	Kapsa-kurgisalat	Kapsas, kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	18,20	3,02	0,64	0,63	
	Peet, tomat, lambasalat, nuikapsas		60,00	17,16	3,98	0,12	0,63	
	Marjajogurt (L)	Jogurt maitsestamata, marjad, suhkur	100,00	86,20	15,70	1,74	2,45	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,07	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,63	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,63	
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
	Kokku:			786,25	116,68	23,00	32,05	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pikkpoiss broilerifilee-hakklihast (G, M, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riisval, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	70,00	97,28	5,28	3,36	11,97	
Taimetoit	Läätse-porgandi pikkpoiss (G)	Porgand, läätse, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riisval, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	70,00	128,00	14,10	6,91	3,55	
	Hapukoore-tilikaste (L)		50,00	77,80	2,10	6,97	1,67	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63	
	Punapeedisalat	Peet, toiduõli	60,00	51,30	8,26	2,03	0,68	
	Porgand, kurk, tomat, riis, vesi, söögisool		60,00	24,38	4,98	0,22	1,64	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,07	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
		Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,63
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,63
	Pirn, nuikapsas		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40	
	Kokku:			749,34	95,62	30,29	30,64	
Nelipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsaborš veiselihaga	Peet, kartul, porgand, peapaksas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, veiseliha, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas, petersell	250,00	192,00	19,00	10,20	8,35	
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peapaksas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30	
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66	
	Karamellkissell keedisega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, suhkur	160,00	161,80	29,00	3,95	3,19	
	Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,63	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,63	
	Õun, tomat		100,00	34,90	9,19	0,15	0,30	
	Kokku:			558,85	80,01	20,45	18,06	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pasta hakklihaga (G)	Pasta, seghakkliha (sea-veise), mugulsibul, söögisool, must pipar	200,00	357,00	59,40	6,76	16,10	
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Kikerherned, pasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toidukoor, toiduõli, pune, basilik, tillipipar, petersell	50,00	75,00	10,32	2,32	2,70	
	Tomatikaste	Tomat, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, basilik, söögisool, must pipar	50,00	23,40	3,25	1,16	0,47	
	Rõstitud porgand, pastinaak	Porgand, pastinaak, toiduõli	60,00	47,30	8,18	1,91	0,78	
	Hiinakapsa-avokaadosalat	Hiina kapsas, avokaado, toiduõli, till, petersell, söögisool	60,00	51,90	2,48	4,49	1,00	
	Porgand, mais, punane kapsas, värske kurk		60,00	25,81	5,66	0,36	0,76	
	Kakao (L)	Piim, kakao puder, suhkur	100,00	89,70	11,40	3,27	3,93	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,07	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
		Rukkileiva- ja sekiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,63
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,63
	Apelsin, paprika		100,00	34,80	8,30	0,15	1,05	
	Kokku:			869,96	127,55	28,64	32,15	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		720,76	96,97	27,04	27,49	
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogueriast (KE)			53,82	33,76	15,25	
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi köökipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toidueriast ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame toiduõluna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joojavei on igapäevasekt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni		L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M - sisaldab muna		P - sisaldab pähkeid						
PT - portsjontood		VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogramm								
Koolipuu vilia ja - krõõnivilia ning koolilõuna toetab osaliselt PRIA								



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar, Petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Suvikõrvitsa- oakaste ananassiga (G, L)	Suvikõrvits, uba, paprika, porgand, mugulsibul, ananass, või, vesi, nisujahu, vahukoor, söögisool, must pipar	15,00	13,33	1,36	0,55	0,45
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	105,47	18,39	1,81	3,19
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Värskekapsa- porrusalat	Kapsas, porrulauk, toiduõli, söögisool, suhkur	60,00	38,80	3,97	2,51	0,72
	Porgand, roheline hernes, tomat, lillkapsas (aurutatud)		60,00	23,26	5,17	0,21	0,21
	Kodujuust (L)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	Salatikaste	Olivõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,41	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Pimatooteed (piim, keefir, mandlivesi, muna, keefir)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Mandariin, tomat		100,00	32,70	7,66	0,20	0,75
	Kokku:			633,36	71,99	29,16	22,53
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisiroog kana- ja aedviljadega	Riis, kanaliha, mugulsibul, porgand, toiduõli, herned, Petersell, söögisool, karrilpulber, must pipar	200,00	173,00	28,20	1,94	12,00
Taimetoit	Kikerherneovikk paprika ja riisiga	Riis, kikerherned, küüslauk, porgand, porrulauk, paprika, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	33,00	5,31	1,23	0,96
	Juustukaste (L)	Vahukoor , sulatatud juust , sinep, söögisool, must pipar	50,00	158,00	1,04	14,60	5,65
	Rõstitud paprika ja aeduba	Paprika, aedoad, toiduõli	60,00	34,20	4,49	1,79	0,98
	Lambasalat tomati- ja edamame oaga	Lambasalat, tomat, edamame oad, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunipipar	60,00	43,30	3,35	2,82	1,79
	Kapsas, virsik, redis, kaalikas		60,00	19,59	4,76	0,06	0,67
	Salatikaste	Olivõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, pirm		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			662,34	75,93	30,76	27,93
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuvorst (G)	Grillvorst (sea- veise)	50,00	130,00	4,67	9,80	5,80
Taimetoit	Juurviljapihv (G, M, PT)	Kartul, pastinaak, muna , porgand, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	70,00	14,00	0,95	2,69
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2.5% , või R 82% , vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Hinakapsasalat punaste ubadega	Hina kapsas, oad, toiduõli, till, Petersell, söögisool	60,00	55,00	5,73	2,87	2,24
	Peet, hapukapsas, läätsed (keedetud), kurk		60,00	25,02	5,16	0,11	1,41
	Salatikaste	Olivõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,41	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, kaalikas		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55
	Kokku:			736,35	86,00	34,63	25,00
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Setse kalasupp (tilapia, lõhe) riisinuudlitega (L, M)	Valge kala, kartul, porgand, mugulsibul, riisnuudel, või , muna , Petersell, söögisool, must pipar, vesi	250,00	282,00	22,50	9,65	27,40
Taimetoit	Kõõgivilja-riisinuudlisupp (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, riisnuudel, või , muna , küüslauk, oad, Petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,40	8,00	0,92	1,43
	Pannkook keediseega (G, L, M)	Keefir , nisujahu , muna , toiduõli, küpsetuspulber, maiskard, suhkur, söögisool	160,00	317,50	47,90	10,13	9,67
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, pirm		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75
	Kokku:			777,05	105,91	22,48	43,47
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa- hakklihahautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea- veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värskekapsa- läätselahutis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed, vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Jogurti- ürdikaste (L)	Maitestamata jogurt , till, Petersell, roheline sibul, söögisool	50,00	27,90	2,37	1,30	1,70
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Porgandisalat päiksekuivatatud tomatiga	Porgand, päiksekuivatatud tomatid, toiduõli	60,00	64,30	9,52	2,75	1,93
	Punane kapsas, mais, kikerhernes, juurseller (rõstitud)		60,00	46,61	7,25	1,75	1,62
	Kamajook (G, L)	Keefir , kamajahu , suhkur	100,00	82,50	11,60	2,49	4,12
	Salatikaste	Olivõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Pimatooteed (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan		100,00	90,60	21,70	0,20	1,20
	Kokku:			723,55	102,04	27,85	23,00
		NÄDALA KESKINE KOKKU:		706,53	88,37	28,97	28,39
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			50,03	36,91	16,07
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüü sisalduvate allergiatega kohta küsi kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissuuvitusi							
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna P - sisaldab päikseid							
PT - portsjontooded VS - vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolitöuvõllia ja - koolivõllia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

48. nädal 24.11.-28.11.2025

48. nädal

24.11.-28.11.2025



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff veiselihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduüli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	250,00	292,31	42,46	8,86	12,10
Taimetoit	Risiriis munaga (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduüli, söögisool, must pipar	50,00	41,00	5,47	1,43	1,20
	Hapukoore-kurgikaste (L)	Hapukoor, kurk, till, söögisool	50,00	14,50	1,13	0,97	0,48
	Kapsa-paprikasalat	Kapsas, paprika, toiduüli, söögisool	60,00	17,90	4,34	0,07	0,71
	Hiina kapsas, porru, ananass, roheline hernes		60,00	26,78	5,90	0,18	1,04
	Kodujuust (L)		30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	Salatikaste	Olivööli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,41	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			694,44	90,39	27,67	26,58
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukana röstitud kõõgiviljadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, Petersell, toiduüli, vesi	135,00	108,00	6,84	5,33	6,45
Taimetoit	Koorene kõõgiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduüli, nisujahu, piim, juust, söögisool, valge pipar, muskastõhke, vesi	15,00	14,10	0,98	0,76	0,76
	Kartuli-tangu temp (G)	Kartul, odratang, mugulsibul, toiduüli, söögisool, vesi	70,00	84,70	13,51	2,37	1,75
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand	60,00	13,97	3,43	0,12	0,47
	Peet, hernes, redis		60,00	27,96	6,36	0,18	1,32
	Karask (G, L, M)	Keefir, linasekstrakt, toiduüli, kanamuna, söögisooda, mitmevilja jahusegu, odrajahu, kaerakiid, söögisool	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
	Salatikaste	Olivööli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Tomat, pirn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			663,46	91,43	24,07	23,26
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), vesi, hapukoor, mugulsibul, nisujahu, toiduüli, Petersell, söögisool, must pipar	135,00	267,84	4,56	22,14	12,31
Taimetoit	Seenekaste G, L)	Seened, nisujahu, toiduüli, piim, söögisool, must pipar, Petersell	15,00	14,63	1,23	0,87	0,54
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Pasta, keedetud (G)	Pasta, vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Coleslaw salat (L, M)	Kapsas, porgand, majonees, till, söögisool, suhkur, must pipar	60,00	96,50	4,76	8,58	0,67
	Valge redis, punapeet, mais, paprika		60,00	28,59	6,25	0,35	0,88
	Salatikaste	Olivööli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Nuikapsas, õun		100,00	36,10	9,74	0,10	0,25
	Kokku:			765,36	74,31	42,13	24,61
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, porgand, sesiliha, sink, soolakurk, tomatipasta, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	193,00	3,45	0,54	0,44
Taimetoit	Kodune seljanka (lihata)	Kartul, porgand, soolakurk, tomatipasta, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	19,70	3,45	0,54	0,44
	Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kreeka jogurtikreem maasikapüreega (L)	Kreeka jogurt, vahukoor, maasikad, suhkur, vanilisesuhkur	160,00	239,00	25,80	11,10	9,33
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, pirn		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75
	Kokku:			609,05	60,59	16,12	15,50
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjulõhe (PT)	Lõhe, söögisool, sidrunipar	70,00	171,00	1,00	9,46	20,50
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikottletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	70,00	80,50	8,09	3,36	3,15
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu, toiduüli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Peedisalat küüslauguga	Peet, toiduüli, küüslauk, sidrunimahli	60,00	51,50	5,89	3,06	0,83
	Porgand, läätсед, marineeritud kurk, tomat		60,00	38,57	7,66	0,26	2,20
	Tee sidruniga	Tee, sidrun, vesi, suhkur	100,00	60,50	15,00	0,01	0,10
	Salatikaste	Olivööli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:			809,88	101,38	28,67	38,27
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		708,43	83,62	27,73	25,64
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)			46,33	38,41	16,36
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi kõõgipersonalt							
Menüü on koostatud lühtides 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetsed koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtseld menüüs							
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolilõuna valla ja -kõõgikooli ning koolilõuna toetah osaliselt PRIA							