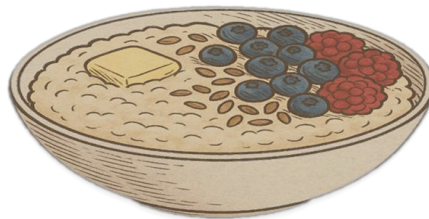


Hommikueine menüü

02. nädal

05.01-09.01.2026

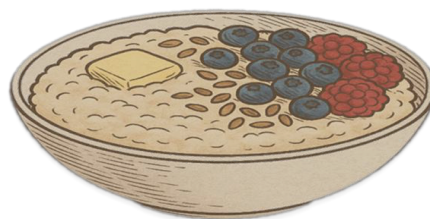


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviljahelbepuder (G, L)	Neljaviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljäpäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Marjatee	Teepuru, marjad, suhkur, vesi	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Kümneviljapuder kliidega (G, L)	Kaera-, rukki- , nisu- , odra- , spelta-, tatra-, maisi-, hirsi-, riisi- ja pärlnisu helbed, tatra- ning rukkikliid , piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, suhkur, vesi	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		
Tähisid menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

03. nädal

12.01–16.01.2026

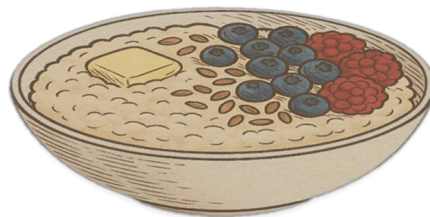


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, piim, sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Omlett juustu ja roheline sibulaga (G, L, M)	Kanamuna, piim, nisujahu, juust, roheline sibul, söögisool	100,00
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
Piim (L)		100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Mitmeviljapuder (G, L)	Kaerahelbed, nisuhelbed, odrahelbed, rukkihelbed, tatrahelbed, nisukliid, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur	100,00
Uldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt		
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

04. nädal

19.01-23.01.2026

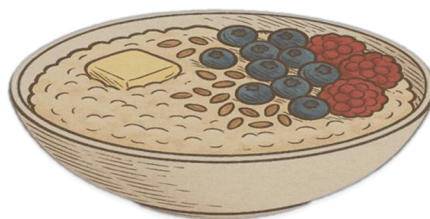


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Keefir (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsli (G)	Nisuhelbed , kaerahelbed, päevalilleseemned, maisihelbed, maasikad, punased sõstrad, vaarikad, kookoshelbed, suhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatud jogurt , marjad, suhkur	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	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		
Tähisted menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

05. nädal

26.01–30.01.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder seemnete ja kliidega (G, L)	Kaera-, neljavilja-, odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , sink, hummus	20,00
Kamajook (L)	Kamajahu, keefir , suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur	100,00
Uldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähtsed menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

[illegible]



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lihapallid tomatikastmes (G, M)	Segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kanamuna , riisval , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, tomatipüree, tomat, basiilik	140,00	181,80	18,96	5,85	6,80
Taimetoit	Taimne azu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	105,47	18,39	1,81	3,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Hiinakapsasalat paprika ja tilliga	Hiina kapsas, paprika, apelsinimah, toiduõli, värske till	60,00	35,40	2,82	2,53	0,74
	Porgand, viisik, aeduba		60,00	22,44	5,41	0,12	0,76
	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 seiputoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Pirn, porgand		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			683,33	88,25	25,79	21,11
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (L)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink , hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, petersell, must pipar, söögisool, loorber, vesi	250,00	154,17	10,33	7,12	11,25
Taimetoit	Kodune seljanka (lihata)	Kartul, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, petersell, must pipar, söögisool, loorber, vesi	50,00	23,00	4,14	0,56	0,67
	Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtitarretis mangopüreega (L)	Maitsetamata jogurt , suhkur, vesi, želatiin, mango, vanillisuhkur	160,00	155,70	29,50	2,79	5,79
	Rukkileiva- ja seiputoodete valik (G)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			539,75	82,68	14,77	24,45
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala tilliga (PT)	Valge kala, toiduõli, söögisool, must pipar, till	60,00	94,50	0,17	4,26	13,90
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujuha , hapukoor kanamuna , või, toiduõli, tüüman, söögisool, must pipar	60,00	123,78	14,58	4,98	3,80
	Rõõsa koore-munakaste (G, L, M)	Rõõs koor , piim kanamuna , nisujuha , toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	160,00	4,20	14,50	3,17
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või, vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, suhkur, toiduõli	60,00	50,90	7,45	2,46	0,29
	Punapeet, värske kapsas, kurk, punane sibul		60,00	18,85	4,38	0,10	0,78
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	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 seiputoodete 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
	Varseller, õun		100,00	30,43	8,54	0,05	0,25
	Kokku:			913,75	89,94	45,21	38,91
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakkiihaga (G)	Täisterapasta , segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	250,00	451,25	62,13	16,63	16,75
Taimetoit	Seenepasta juustuga (G, L)	Pasta , šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, juust , toidukoor , vesi, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, petersell, must pipar	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07
	Rõstitud aedviljad	Juurseller, kaalikas, porgand, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk, toiduõli	60,00	25,08	5,76	0,12	1,03
	Nuikapsas, porgand, kikerherned, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98
	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 seiputoodete 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:			921,68	128,11	36,66	29,92
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuninkitsulihahautis paprika ja küüslauguga (G)	Kalkunliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujuha , toidukoor , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86
Taimetoit	Lillkapsa-kikerhernepada kuskussiga (G)	Kikerherned, lillkapsas, kuskuss , mugulsibul, ingver, spinat, purustatud tomat, rosinad, sidrunimah, toiduõli, söögisool, must pipar	15,00	16,88	2,77	0,55	0,46
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63
	Värskekapsa-kurgisalat hernevõrsetega	Kapsas, kurk, hernevõrsed, toiduõli, till	60,00	13,58	3,13	0,04	0,68
	Porgand, seller, mais, frillid		60,00	24,42	5,73	0,29	0,73
	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 seiputoodete 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, porgand		100,00	37,60	9,35	0,15	0,85
	Kokku:			639,95	81,18	25,76	24,20
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		739,69	94,03	29,64	27,72
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)			50,85	36,06	14,99
		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 allergieenide kohta küsi köögiisikalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaa toarainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab päheleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -kõõvilja ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA							

4. nädal 19.01.-23.01.2026

19.01.-23.01.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, vesi, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, hapukoor , nisujahu , söögisool, must pipar	140,00	257,00	5,56	18,70	16,80
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller , 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-redisesalat	Porgand, redis, toiduõli, söögisool	60,00	28,20	3,80	1,55	0,41
	Kapsas, tomat, punane uba, brokkoli		60,00	25,31	5,10	0,21	1,66
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Oliivõli, 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	Pimatoodeid (piim, keefir, marmelad, marmalad, jogurt, L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			759,06	69,10	39,14	36,51
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognesekaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	140,00	270,00	8,76	17,70	19,50
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass , porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	15,00	13,76	1,55	0,39	1,29
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	70,00	90,36	20,07	0,19	1,75
	Frillisesalat tomati ja ürtidega	Frillis, tomat, toiduõli, till, Petersell, roheline sinul, murulaug	60,00	54,40	2,14	4,96	0,72
	Hina kapsas, paprika, lillkapsas, mais		60,00	19,18	4,15	0,23	0,85
	Parmesani juust, riivitud (L)	Parmesani juust	5,00	21,50	0,00	1,49	2,03
	Salatikaste	Oliivõli, 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
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			841,17	84,62	41,55	36,44
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušatšõkk (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, šinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	5,60	9,71	11,70
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna , küüslauk, söögisool, riisvõi, juust , mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, ürdisegu (pune, basilik, tüüman, rosmariin, majraan)	60,00	78,48	10,00	1,70	4,81
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,12	4,07	3,94	1,87
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , vesi, söögisool	70,00	63,74	9,98	1,77	1,66
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54
	Värskekapsa-tomatsalat	Peakapsas, tomat, toiduõli, till, söögisool, must pipar	60,00	16,20	3,68	0,13	0,61
	Porgand, redis, kaalikas, virsik		60,00	17,26	4,32	0,08	0,51
	Salatikaste	Oliivõli, 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
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, nuikapsas		100,00	36,10	9,74	0,10	0,25
	Kokku:			770,73	94,43	33,02	33,24
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp veiselihaga (G)	Odrakruup , porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, veiseliha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53
Taimetoit	Köögiviljasupp roheline hernega	Rohelised herned, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, must pipar, söögisool	50,00	30,90	6,38	0,34	0,99
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Karusmarjakissel kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, vesi, tärkis, suhkur, kohupiim , vahukoor , vanillisuhkur	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25
	Rukkileiva- ja sekikutoodete valik (G)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, lillkapsas		100,00	40,70	10,82	0,10	1,00
	Kokku:			683,11	89,89	22,47	25,39
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-suvikõrvitsavorm forellileega (L)	Kartul, suvikõrvits, forell, mugulsibul, toidukoor , toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	268,00	38,70	9,38	8,33
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust , toidukoor , kanamuna , toiduõli, must pipar, söögisool, till	50,00	57,20	7,76	2,20	1,85
	Kodujuustu-tomatsalat (L)	Kodujuust , tomat, hapukoor , till, söögisool	60,00	39,40	2,24	1,30	4,89
	Hiinakapsas, hernes, paprika, aeduba		60,00	23,73	4,73	0,23	1,61
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega (G, L)	Keefir , kamajahu , vaarikad, suhkur	150,00	174,00	32,10	3,15	5,52
	Salatikaste	Oliivõli, 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
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan, tomat		100,00	27,60	6,12	0,30	0,55
	Kokku:			819,98	110,95	31,26	29,41
				774,81	89,80	33,49	32,20
					46,36	38,90	16,62



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihätükid porruga (PT)	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
Taimetoit	Läätse-kartulikotlet (PT)	Läätsed, kartul, mugulsibul, kanamuna , toiduõli, vesi, küüslauk, karripulber, maisitärklis, söögisool, must-pipar	60,00	93,80	14,20	2,47	4,55
	Jogurti tillikaste	Maitsestamata jogurt , till, söögisool	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Aurutatud brokoli	60,00	19,70	3,05	0,25	2,05	
	Lambasalat roheline sibula- ja avokaadoga	Lambasalat, avokaado, toiduõli, roheline sibul, suhkur, sidrunimahl	60,00	63,40	3,21	5,53	1,11
	Kapsas, porgand, tomat, kikerhernes	60,00	26,42	5,59	0,34	1,17	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
PRIA	Pimatooted (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)	50,00	28,30	2,42	1,31	1,73	
	Kaalikas, apelsin	100,00	39,20	9,66	0,10	1,10	
	Kokku:			773,90	91,13	34,04	30,99
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögilvilajupp klaasnuudlite ja kalkunilihaga	Kanaliha, kartul, klaasnuudid, paprika, porgand, porrulauk, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	208,00	21,70	6,70	16,30
Taimetoit	Nuudlisupp tillikapsa ja roheliste hernestega	Lillkapsas, kartul, rohelised herned, klaasnuudid, porgand, vassersell, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,70	6,32	1,16	1,32
	Karamellkissell marjapüreega (L)	Piim , kartulitärklis, vesi, marjad, suhkur	160,00	211,30	41,40	3,85	3,09
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)	50,00	121,08	25,73	0,78	4,35	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Porgand, õun	100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
	Kokku:			650,68	108,52	13,86	26,97
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, nisujuha , tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	225,04	7,69	12,86	20,33
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögilvijahtus)	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümiان, suhkur, must pipar, söögisool	15,00	11,33	1,02	0,78	0,18
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, või , söögisool, vesi	70,00	59,20	9,69	0,44	1,32
	Riis, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,62
	Porgand, seller, kurk, mais	60,00	20,77	5,01	0,21	0,66	
	Kodujuust/kohupiim (L)	50,00	48,70	1,60	1,23	7,83	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Pirn, kurk	100,00	24,90	7,02	0,00	0,50	
	Kokku:			754,15	76,74	32,92	39,85
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar	200,00	333,00	42,20	11,60	16,00
Taimetoit	Plov ubadega	Ris, porgand, vesi, punased oad, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool	50,00	68,40	12,42	1,68	1,86
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestamata jogurt , petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	60,00	32,32	5,40	1,29	0,47
	Hiinakapsas, edamame uba, tomat	60,00	33,36	3,50	1,36	2,54	
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Kapsas, õun	100,00	39,10	10,46	0,05	0,60	
	Kokku:			799,39	102,68	31,83	30,93
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seesamikala (PT)	Valge kala, toiduõli, sidrunimahl, till, seesamiseemned , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	60,00	86,50	0,26	3,71	13,10
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna , toiduõli, riivsa , tüümiان, pune, petersell, basiilik, söögisool, must pipar	60,00	60,20	10,02	1,71	2,23
	Tartarkaste (L)	Hapuko or, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63
	Kartul, aurutatud	70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Punasekapsasalat roheline hernega	Peakapsas, herned, toiduõli, söögisool	60,00	32,80	5,80	0,81	1,77
	Nuikapsas, porgand, pirn, porru	60,00	17,72	4,60	0,10	0,43	
	Jogurt marjadega (L)	Jogurt maitsestamata , marjad, suhkur	150,00	129,30	23,55	2,61	3,74
	Salatikaste	Olivõli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete valik (G)	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Pirn, paprika	100,00	33,40	9,17	0,10	0,65	
	Kokku:			733,00	108,02	21,96	33,59
				742,22	97,41	26,92	32,46
					46,33	38,41	16,36

Taimetoiit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Taavet menüüs sisalduvate allergieeride kohta küsi kõõgipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevasele tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Täiendavad küsimused									
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga								

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA