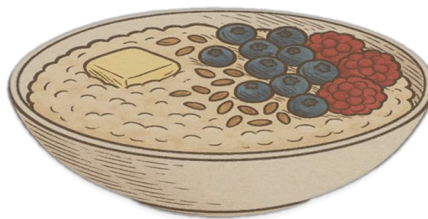


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviljahelbepuder (G, L)	Neljaviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi	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	

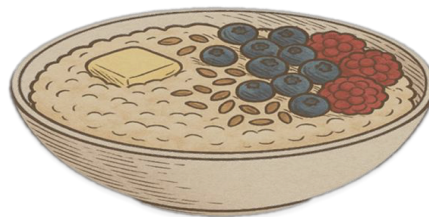
Hommikueine menüü TäheTERA

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		
Tähisid menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

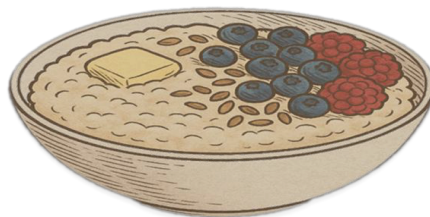


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , 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 köögipersonaalt		
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 TäheTERA

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, riisvat , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, tomatipüree, tomat, basilik	140,00	181,80	18,96	5,85	6,80
	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, apelsinimahli, toiduõli, värske till	60,00	35,40	2,82	2,53	0,74
	Porgand, virsik, aeduba		60,00	22,44	5,41	0,12	0,76
	Salatikaste	Oliivõli, 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 sepikutoodete valik (G)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
		Kokku:		725,19	97,44	25,85	22,71
Teisipäev	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
	Hapukoore		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Jogurtitarretis mangopüreega (L)	Maitsestatamata jogurt , suhkur, vesi, želatiin, mango, vanililsuhkur	160,00	155,70	29,50	2,79	5,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete 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
PRIA	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
		Kokku:		538,85	78,92	16,36	24,11
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaala tilliga (PT)	Valge kala, toiduõli, söögisool, must pipar, till	60,00	94,50	0,17	4,26	13,90
	Röösa koore-munakaste (G, L, M)	Röösk koor, piim, kanamuna, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	160,00	4,20	14,50	3,17
	Riis, aurutatud	Riis, 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-ananassalat	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	Oliivõli, 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 sepikutoodete 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
	Varseller, õun		100,00	30,43	8,54	0,05	0,25
		Kokku:		790,87	75,40	40,27	35,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakklihaga (G)	Täisterapasta , segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	250,00	451,25	62,13	16,63	16,75
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, Petersell, must pipar	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07
	Röstitud 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, kikerhernes, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98
	Salatikaste	Oliivõli, 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 sepikutoodete 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
	Tomat, pirn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
		Kokku:		852,03	116,70	34,80	27,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuninkitsuliha hautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86
	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 hernevorsetega	Kapsas, kurk, hernevorset, toiduõli, till	60,00	13,58	3,13	0,04	0,68
	Porgand, seller, mais, friisli		60,00	24,42	5,73	0,29	0,73
	Salatikaste	Oliivõli, 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 sepikutoodete 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
	Apelsin, porgand		100,00	37,60	9,35	0,15	0,85
		Kokku:		623,98	78,46	25,25	23,84
				706,18	89,38	28,50	26,67
					50,63	36,33	15,11
					45-60%E	25-40%E	10-20%E
NÄDALA KESKMINE KOKKU:							
Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)							
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							
Tavet menüüs sisalduvate allergiatega toiduainete kohta küsi köökipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4. – 9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toidainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Estimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joojavei on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni							
L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna							
P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode							
VS – vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolitoiduühik (K) – koolilõuna ning koolilõuna tootajate allalaad PRIA							

4. nädal 19.01.-23.01.2026

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, vesi, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, hapukoor, nisujahu, söögisool, must pipar	140,00	257,00	5,56	18,70	16,80
	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
	Porgandi-redisesalat	Porgand, redis, toiduõli, söögisool	60,00	28,20	3,80	1,55	0,41
	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, 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
	Pimatoodet (piim, keefir)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			771,95	70,05	39,54	36,43
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Botognesekaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	140,00	270,00	8,76	17,70	19,50
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Frillisalat tomati ja ürtidega	Frillis, tomat, toiduõli, till, Petersell, roheline sinul, murulauk	60,00	54,40	2,14	4,96	0,72
	Hiina 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, 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
	Pimatoodet (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:			827,42	83,08	41,17	35,15
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušašlõkk (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, sinep, paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	5,60	9,71	11,70
	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-tomatisalat	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, 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
Pimatoodet (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:			692,25	84,43	31,32	28,43
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp veiselihaga (G)	Odakraup, porgand, juur seller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, veiseliha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Karusmarjakissel kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, vesi, täi, suhkur, kohupiim, vahukoor, vanilisesuhkur	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
	Pimatoodet (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:			652,21	83,51	22,13
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-suvikõrvitsavorm forellifileega (L)	Kartul, suvikõrvits, forell, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	268,00	38,70	9,38	8,33
	Kodujuustu-tomatisalat (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	200,00	232,00	42,80	4,20	7,36
	Salatikaste	Oliivõli, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Pimatoodet (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:			820,78	113,90	30,11
			NÄDALA KESKINE KOKKU:				
			752,9286,9932,85				
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueriast (Mk)46,2139,2716,34				
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena700-800 kcal45-60%k25-40%k10-20%k				
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koolitoidu valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joojavei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G - sisaldab gluteeniL - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab munaP - sisaldab pähtkeid							
PT - portsjontoodetVS - vähenendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolitoidu valik ja -kõneldaja ning koolitoidu toetaja osaliselt PRIA							

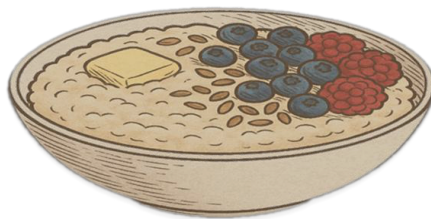


Esmapäev	Lüunasõök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid porruga (PT)	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
	Jogurti tillikaste	Maitsestatama jogurt, till, söögisool	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	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	Oliiviõli, petersell, till, sidrunimahl, 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, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			680,10	76,93	31,57	26,44
Teispäev	Lüunasõök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiliviljassupp 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
	Karamellkissell marjapüreega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, marjad, suhkur	160,00	211,30	41,40	3,85	3,09
	Rukkileiva- ja seepikutoodete 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
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			607,98	102,20	12,70	25,65
Kolmapäev	Lüunasõök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, nisujahu, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	225,04	7,69	12,86	20,33
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, või, söögisool, vesi	70,00	59,20	9,69	0,44	1,32
	Riis, aurutatud	Riis, 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	Oliiviõli, petersell, till, sidrunimahl, 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
	Piimatooted (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:			742,82	75,72	32,14	39,67
Neljapäev	Lüunasõök	Koostisoad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar	250,00	416,25	52,75	14,50	20,00
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestatama jogurt, petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjukoögiviljad	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	Oliiviõli, petersell, till, sidrunimahl, 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
	Piimatooted (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:			814,24	100,81	33,05	33,07
Reede	Lüunasõök	Koostisoad	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
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Kuskus, keedetud (G)	Kuskus, 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 maitsestatama, marjad, suhkur	200,00	172,40	31,40	3,48	4,99
	Salatikaste	Oliiviõli, petersell, till, sidrunimahl, 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
	Pirn, paprika		100,00	33,40	9,17	0,10	0,65
	Kokku:			715,90	105,85	21,12	32,61
				712,20	92,30	26,11	31,49
					46,33	38,41	16,36

Hommikueine menüü LõunaTERA

02. nädal

05.01–09.01.2026

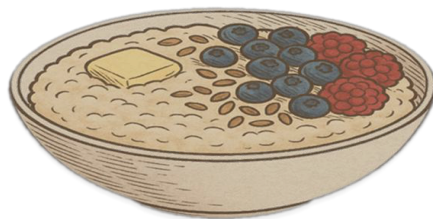


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljahelbepuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, 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
Neljapäev	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
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		
Tähtsed menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü LõunaTERA

03. nädal

12.01–16.01.2026

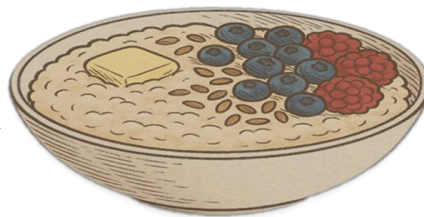


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, 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
Omlätt 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
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		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü LõunaTERA

04. nädal

19.01–23.01.2026

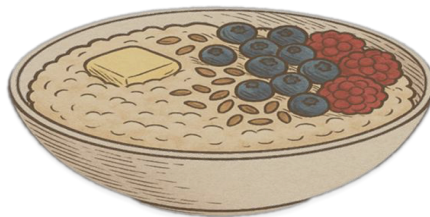


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , 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)	Maitsestatata jogurt , marjad, suhkur	200,00
Üldinfo 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	

Hommikueine menüü LõunaTERA

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
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 suhkrusaldusega, 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	

[illegible]

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lihapallid tomatikastmes (G, M)	Segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kanamuna, riivsal , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, tomatipüree, tomat, basilik	140,00	181,80	18,96	5,85	6,80
	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	Hina kapsas, paprika, apelsinimahli, toiduõli, värske till	60,00	35,40	2,82	2,53	0,74
	Porgand, virsik, aeduba		60,00	22,44	5,41	0,12	0,76
	Salatikaste	Olivõli, Peterselli, 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)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			725,19	97,44	25,85	22,71
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (L)	Kartul, velselha, sealiha, keedusink , hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, Peterselli, must pipar, söögisool, loorber, vesi	250,00	154,17	10,33	7,12	11,25
	Hapukoore (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Jogurtitarretis mangopüreega (L)	Maitsestatamata jogurt , suhkur, vesi, želatin, mango, vanilisuuhkur	160,00	155,70	29,50	2,79	5,79
	Rukkileiva- ja seepikutoodete 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
PRIA	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45
	Kokku:			538,85	78,92	16,36	24,11
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaala tilliga (PT)	Valge kala, toiduõli, söögisool, must pipar, till	60,00	94,50	0,17	4,26	13,90
	Rõõsa koore-munakaste (G, L, M)	Rõõsk koor , piim, kanamuna , nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	160,00	4,20	14,50	3,17
	Riis, aurutatud	Riis, 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, Peterselli, 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
	Varsseleer, õun		100,00	30,43	8,54	0,05	0,25
	Kokku:			790,87	75,40	40,27	35,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakklihaga (G)	Täisterapasta , segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	250,00	451,25	62,13	16,63	16,75
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, Peterselli, must pipar	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07
	Röstitud 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, kikerhernes, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98
	Salatikaste	Olivõli, Peterselli, 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) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Tomat, pirn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			852,03	116,70	34,80	27,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkunikintsulihahautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86
	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 hernevorsetega	Kapsas, kurk, hernevorset, toiduõli, till	60,00	13,58	3,13	0,04	0,68
	Porgand, seller, mais, frillis		60,00	24,42	5,73	0,29	0,73
	Salatikaste	Olivõli, Peterselli, 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
	Apelsin, porgand		100,00	37,60	9,35	0,15	0,85
	Kokku:			623,98	78,46	25,25	23,84
				706,18	89,38	28,50	26,67
					50,63	36,33	15,11
						</	

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
	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
	Porgandi-redisesalat	Porgand, redis, toiduõli, söögisool	60,00	28,20	3,80	1,55	0,41
	Kodujuust (L)	Õlivõti, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	50,00	51,33	1,25	2,20	6,85
	Salatikaste	Õlivõti, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Priiaimatoodeid (piim, keefir) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	PriiÕun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			771,95	70,05	39,54	36,43
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
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Frillisesalat tomati ja ürtidega	Frillis, tomat, toiduõli, till, petersell, roheline sinul, murulauk	60,00	54,40	2,14	0,96	0,72
	Hiina 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	Õlivõti, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Priimatoodeid (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:			827,42	83,08	41,17	35,15
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušasliõkk (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, šinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	5,60	9,71	11,70
	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-tomatisalat	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	Õlivõti, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Priimatoodeid (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:			692,25	84,43	31,32	28,43
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp veiselihaga (G)	Odakruup , porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, veiseliha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53
	Hapukoor (L)		20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Karusmarjakissel kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, vesi, tärklis, suhkur, kohupiim , vahukoor , vanillisuhkur	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	121,08	25,73	0,78	4,35
	Priimatoodeid (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:			652,21	83,51	22,13	24,40
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartul- suvikõrvitsavorm forellifileega (L)	Kartul, suvikõrvits, forell, mugulsibul, toidukoor , toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	268,00	38,70	9,38	8,33
	Kodujuustu-tomatisalat (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	200,00	232,00	42,80	4,20	7,36
	Salatikaste	Õlivõti, 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 seepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Priimatoodeid (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:			820,78	113,90	30,11	29,40
				752,92	86,99	32,85	30,76
					46,21	39,27	16,34
						</	

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid porruga (PT)	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
	Jogurti tiliikaste	Maitsestatamata 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
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/ 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, suhkr, 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	Oliviooli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			680,10	76,93	31,57	26,44
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögilviljasupp 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
	Karamellkissell marjapüreega (L)	Piim, kartulitärklis, vesi, marjad, suhkr	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
	Piimatooted (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:			607,98	102,20	12,70	25,65
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, nisujahu, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	225,04	7,69	12,86	20,33
	Kartuli- porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, või, söögisool, vesi	70,00	59,20	9,69	0,44	1,32
	Riis, aurutatud	Riis, 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	Oliviooli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			742,82	75,72	32,14	39,67
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar	250,00	416,25	52,75	14,50	20,00
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjuköögilviljad	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	Oliviooli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			814,24	100,81	33,05	33,07
Reede	Lõunasöök	Koostisosa	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
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, 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, herved, 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 maitsestatamata, marjad, suhkr	200,00	172,40	31,40	3,48	4,99
	Salatikaste	Oliviooli, petersell, till, sidrunimahl, 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 seipikutoodete 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
	Pirn, paprika		100,00	33,40	9,17	0,10	0,65
	Kokku:			715,90	105,85	21,12	32,61
				712,20	92,30	26,11	31,49
					46,33	38,41	16,36