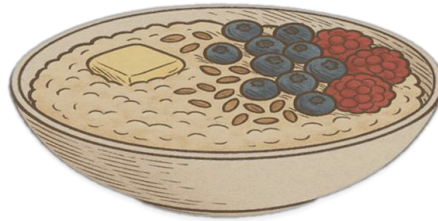


Hommikueine menüü

06. nädal

02.02–06.02.2026

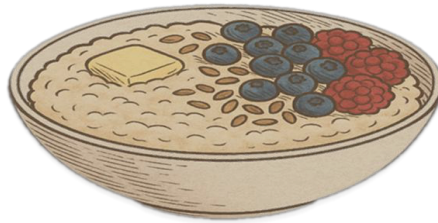


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed,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

Hommikueine menüü

07. nädal

09.02–13.02.2026

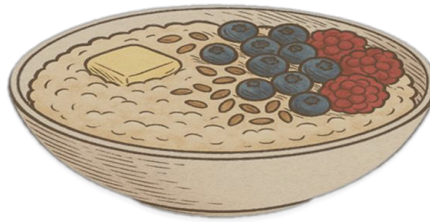


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Täistera kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaerahelbed, 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
Ahjuomlett ürtidega (G, L, M)	Kanamuna , piim , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	100,00
Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
Piim (L)		100,00
Uldinfo 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		
Tähisid menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

08. nädal

16.02–20.02.2026

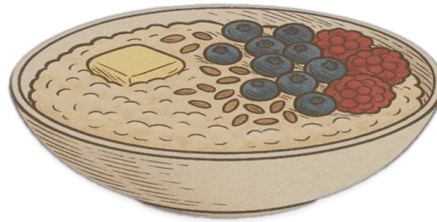


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljahelbepuder (G, L)	Neljaviiljahelbed , piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , 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
Krõbe marjamüsli	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatud jogurt , maasikad, 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		
Tähtsed menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

10. nädal

02.03–06.03.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	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
Kolmapäev	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
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , sink, hummus	20,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Uldinfo 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 piimatooted (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
	Küüslaugune kana kintsufilee koorekastmes (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toidukoor , hapukoor , toiduüli, söögisool, must pipar, vesi	140,00	225,00	6,12	12,50	22,30
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika, toiduüli	60,00	30,60	3,97	0,84	0,94
	Peet, porgand, hapukurk		60,00	18,00	2,98	0,10	0,58
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama 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:		736,68	89,73	26,38	38,02
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	Kartul, porgand, kala, porru, tomat, suvikõrvits, mugulsibul, toiduüli, küüslauk, must pipar, söögisool, petersell, till, vesi	250,00	134,00	9,87	5,03	13,00
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimann, piim, vahukoor , vesi, suhkur, mustsõstar, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA 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:		581,50	103,84	10,23	21,96
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seapraad (PT)	Sealiha, toiduüli, söögisool, must pipar	50,00	182,00	0,00	14,50	12,80
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduüli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Hapukapsas	Hapukapsas, toiduüli, suhkur, vesi	60,00	58,00	4,12	4,62	0,54
	Valge redise- kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduüli	60,00	16,62	1,70	0,67	0,51
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes		60,00	25,86	3,10	0,25	1,74
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Õun, tomat		100,00	34,90	9,19	0,15	0,30
		Kokku:		724,79	81,31	32,97	27,61
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, toiduüli, nisujahu , vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, värske petersell	140,00	162,40	7,97	10,50	8,82
	Kauboikartul	Kartul, toiduüli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Aurutatud kõõvilvi	Brokoli, tillikapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
	Lambasalat tomatiga	Lambasalat, tomat, toiduüli, söögisool, must pipar	60,00	33,20	2,40	2,57	0,54
	Punane kapsas, hapukurk, avokaado, mais		60,00	54,98	4,55	4,11	0,90
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Paprika, pirn		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
		Kokku:		693,53	90,87	29,49	23,92
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta kalkuni- ja kõõvilvijadega (G)	Pasta (duruminiisujahu , vesi), kalkuniha, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, tomatipasta, toiduüli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	384,00	70,00	6,27	15,10
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatama jogurt , küüslauk, sidrunimahli, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	60,00	37,44	0,95	0,09	0,73
	Porgand, paprika, brokoli		60,00	19,79	4,12	0,20	1,18
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Melon, kaalikas		100,00	31,10	7,66	0,10	0,85
		Kokku:		772,71	115,12	19,84	33,35
				701,84	96,17	23,78	28,97
					54,81	30,50	16,51
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 piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kõõgipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Estimaati toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust							
Joojavei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid						
PT - portsjontooded	VS - vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogramm							
Kooliõuuvõllia ja -kõdõlvõllia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduüli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne / pipar, apteegitill, vürtsikömen, must pipar</i>), söögisool, must pipar, Petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (duruminiisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Ahjususvikorvits	Suvikõrvits, toiduüli	60,00	28,60	2,14	1,93	0,89
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduüli	60,00	28,68	3,85	1,01	0,29
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	60,00	24,48	2,96	0,22	1,67	
	Salatikaste	Toiduüli, 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 sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
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:			677,17	89,80	24,01	26,36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujuha , loorber, söögisool, must pipar, Petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Riisivaht apelsinikisselliga (L)	Riis, piim, suhkur, vahukoore , apelsin, kartulitärklis, sidrunimah, vesi	160,00	291,00	46,95	10,25	3,60
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	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:			698,80	112,03	20,30	20,83
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar, till	140,00	115,00	9,94	5,16	8,82
	Kauboikartul	Kartul, toiduüli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	60,00	25,08	4,20	0,12	1,03
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)	60,00	33,9	5,23	0,17	2,23	
	Kodujuust (L)	50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduüli, 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	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	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:			706,66	91,75	26,20	31,70
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjuliõhe (PT)	Lõhe, söögisool, must pipar	50,00	122,00	0,72	6,76	14,60
	Kodujuustu-jogurikaste tilliga (L)	Kodujuust , maitsestatamata jogurt, till, söögisool	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Röstitud aedviljad	Juurseeller, kaalikas, porgand, toiduüli, söögisool, must pipar	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57
	Hiina kapsas, hermed, toiduüli, söögisool	60,00	41,40	2,68	3,07	1,20	
	Nuikapsas, porgand, kikerhernes, ananass	60,00	27,45	5,95	0,34	0,98	
	Salatikaste	Toiduüli, 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	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Varsseller, pirn	100,00	26,43	7,77	0,05	0,39	
	Kokku:			706,41	83,66	29,23	34,12
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduüli, söögisool	140,00	93,00	5,75	5,35	4,70
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Bulgur (G)	Bulgur , vesi	70,00	81,80	17,40	0,53	2,71
	Brokoli, aurutatud	60,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Värskekapsa-kurgisalat hernevõrsetega	Kapsas, kurk, hernevõrset, toiduüli, till	60,00	28,62	2,30	0,43	3,10
	Porgand, kikerhernes küüslauku ja Peterselliga, kaalikas	Porgand, kikerhernes küüslauku ja Peterselliga (<i>kikerhermes, küüslauk, toiduüli, söögisool, Petersell</i>), kaalikas	60,00	47,16	5,38	1,21	1,96
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kanamuna , suhkur, toiduüli, kakaopulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujuha , sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53
	Salatikaste	Toiduüli, 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 sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	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:			754,31	104,49	23,69	29,53
		NÄDALA KESKINE KOKKU:		708,67	96,35	24,69	28,51
		Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E):			54,38	31,35	16,09
		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 piimatooteid	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust	
Joojivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähtsed menüüs	
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid
PT - portsjontooted	VS - vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuviija ja -kõõgiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	

8. nädal 16.02.-20.02.2026

8. nädal

16.02.-20.02.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskkepõõsa-hakklihaahautis	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, vesi	140,00	213,00	8,99	16,10	9,66	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Punapeedisalat	Peet, toiduõli, suhkur, söögisool	60,00	51,30	8,26	2,03	0,68	
	Porgand, tomat, edamame uba, porru		60,00	37,27	4,70	1,37	2,54	
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduõli, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama 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:		730,57	89,34	30,99	31,23	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Vastlapäev	Hernesupp suitsuliha (G)	Herned (kuivatatud), odrakuub, suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, Petersell, majaraan	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
		Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
		Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
		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:		745,60	91,90	26,70	32,39	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealiha/tükid herneste ja ananassiga magus-hapus kastmes	Sealiha, ananass, herned, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduõli, maisitärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	140,00	163,00	17,40	6,17	10,20	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumimisjahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19	
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54	
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	60,00	15,24	1,24	0,67	0,70	
	Tomat, kurk, frillisesalat, punane uba		60,00	28,74	5,53	0,22	2,13	
	Salatikaste	Toiduõli, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (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:		672,29	106,47	17,85	26,83	
Neljapäev	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	
	Rõõsa koore-munakaste (G, L, M)	Rõõsk koor, piim, kanamuna, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	133,33	3,50	12,08	2,64	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Porgandisalat rohelistehernestega	Porgand, herned, toiduõli, apelsinimahl	60,00	34,90	5,41	1,56	0,56	
	Punapeet, värsked kapsas, mais, punane sibul		60,00	20,76	4,49	0,26	0,65	
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduõli, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (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:		727,77	84,64	25,62	36,39	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomatine riisiroog kanahakkliha	Riis, kanahakkliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohised herned, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	390,00	46,20	18,40	13,50	
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatama jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70	
	Coleslaw salat (M)	Kapsas, porgand, majonees, till, õunaäädikas, söögisool, suhkur, must pipar,	60,00	96,50	4,76	8,58	0,66	
	Valge redis, jääsalat, marineeritud punane sibul	Valge redis, uba (või vesi; söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur)	60,00	16,68	2,75	0,12	0,62	
	Rukkikama-keefirjook vaarikatega (G, L)	Keefir, kamajahu, vaarikad, suhkur	100,00	116,00	21,14	2,10	3,68	
	Salatikaste	Toiduõli, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (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:		882,98	111,69	39,41	27,48	
				751,84	96,81	28,91	30,86	
					51,50	34,61	16,42	
						25-40%E	10-20%E	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena								
NÄDALA KESKMISE KOKKU:								
Põhitaitainetest 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 piimatoteid								
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi köökipersonalt!								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi								
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaa toarainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G – sisaldab gluteeni								
L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna								
P – sisaldab pärlkeid								
PT – portsjonitood								
VS – vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Kooliõuustulija ja -kõnniklaja ning kooliõuustulija toetab osaliselt PRIA								



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömmen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tillipipar), tomatipüree, maitsestatama jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Aurutatud brokoli		60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	60,00	32,58	5,33	0,79	0,35
	Hiina kapsas, lillkapsas, läätсед (keedetud)		60,00	36,84	7,12	0,19	2,59
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PIIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,94
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			642,63	97,72	18,39	24,55
Teiapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toidukoor, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till,	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	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	115,00	25,10	0,83	3,94
	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:			574,90	91,47	15,25	20,84
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,67
	Porgand, seller, kurk, mais		60,00	20,77	5,01	0,21	0,66
	Salatikaste	Toiduõli, 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	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	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:			751,04	78,78	37,75	29,70
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov veiselihaga	Riis, veiseliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	503,00	58,00	22,70	18,10
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestatama 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
	Koorene porgandisalat (L)	Porgand, hapukoor, till, söögisool	60,00	38,40	4,57	2,31	0,55
	Hiina kapsas, edamame uba, tomat		60,00	33,36	3,50	1,36	2,54
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, 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)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	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:			884,42	114,15	36,15	31,36
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakkliihavorm tüümaniga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman, Petersell	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60</