

Hommikueine menüü

14. nädal

30.03-02.04.2026

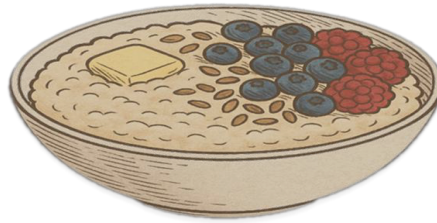


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kummelitee	Kummelitee puru, suhkur, vesi	100,00
Teispäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, 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
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
Reede	Koostisosad	Kogus, g
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		
Tähtsused menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

15. nädal

06.04–10.04.2026

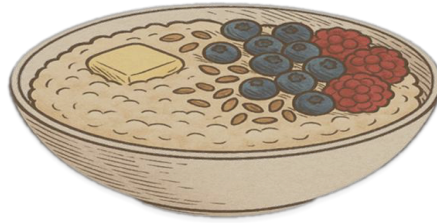


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	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
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim , söögisool	200,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

17. nädal

20.04–24.04.2026

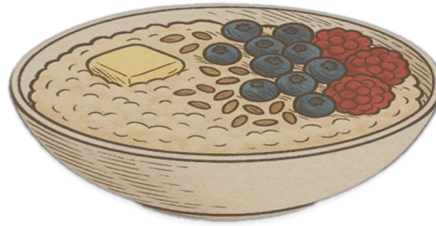


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Kaera-, rukki-, nisu-, odra-, tatra-, maisi-, hirsihelbed, linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Marjatee	Taime teepuru, marjad, vesi	100,00
Teisipäev	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
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
Kakao (L)	Piim , kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Puuviljamüsli	Täistera kaerahelbed, täistera rukkiselbe, täistera nisuhelbe , maisihelbed, rosinad, kuivatatud banaanilaastud, kuivatatud ploomid, kuivatatud aprikoos, linaseemned, päevaliliseemned, vanillisuhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt , marjad, suhkur	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim , söögisool, 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 allergenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrisisaldusega, 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

18. nädal

27.04–30.04.2026



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
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed , vesi, piim , söögisool	80,00
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
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , söögisool, vesi	40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , peekon, sink, hummus	20,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
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 – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene kanapada (G, L)	Kanalihha, porgand, porrulauk, küüslauk, mugulsibul, piim, toidukoor, toiduõli, nisujahu, Petersell, söögisool, must pipar, vesi	140,00	175,00	11,30	10,20	10,20	
Taimetoit	Kapsašnitset (G, M, PT)	Kapsas, mugulsibul, kanamuna, riivsa, nisujahu, toiduõli, till, söögisool, must pipar, vesi	50,00	74,80	9,78	2,61	2,69	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Hilma kapsa kurgi salat	Hilma kapsas, kurk, toiduõli, värske till	60,00	16,50	1,50	1,02	0,63	
	Porgand, kapsas, tomat, läätsed keedetud	60,00	28,42	6,17	0,15	1,39		
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahla, söögisool, must pipar	10,00	68,90	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:			779,02	106,89	29,80	28,57	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, Petersell, mustpipar, söögisool, toorber	250,00	154,17	10,33	7,12	11,25	
Taimetoit	Taimne seljanka (hernestega)	Kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, herned, vesi/taimne puljong, rapsiõli, sidrunimahla, söögisool, must pipar, toorber, värske till või maitseroheline	50,00	31,40	3,43	1,25	0,98	
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33		
	Marjätarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramaht, õunamahla, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanilisesuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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:			599,37	90,64	17,60	22,05	
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	Kikerherne-porgandi kotletid (G, M, PT)	Kikerherne, porgand, mugulsibul, kanamuna, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, Petersell, söögisool, must pipar	60,00	87,36	11,53	1,67	4,01	
	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	52,30	11,90	0,07	1,37		
	Porgandi-ananassisalad	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	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahla, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	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:			826,15	98,09	32,03	39,55	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pasta hakklihaga (G)	Täisterapasta, seghakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	200,00	361,00	49,70	13,30	13,40	
Taimetoit	Ahjupeet aedubadega (G)	Pasta (durumisujahu), vesi, aeduba, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, basiilik, pune, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	58,80	10,50	0,78	1,96	
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, Petersell, must pipar	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07	
	Peet-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	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	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahla, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	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:			761,36	118,11	24,45	25,60	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kanalihha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86	
Taimetoit	Läätsed-kaalikapada	Läätsed (punased/oranžid), kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, toorber, söögisool, must pipar, maitseroheline	20,00	22,14	2,62	0,69	1,07	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97	
	Kartul, aurutatud	70,00	52,30	11,90	0,07	1,37		
	Värskekapsa-kurgisalad hernevõrsetega	Kapsas, kurk, hernevõrset, 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	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahla, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	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:			605,12	89,15	19,23	23,30	
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	714,20	100,58	24,62	27,81
				Põhitaitainet saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	56,33	31,03	15,58	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmise	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teave menüü sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsaimad								
G	- sisaldab gluteeni	L	- sisaldab piimatooted (sh laktoosi)					
M	- sisaldab muna	P	- sisaldab pähkleid					
PT	- portsjonitoodet	VS	- vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuviia ja -kõõviviia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, soolakurk, toiduõli, hapukoor, nisujahu , söögisool, must pipar, vesi	140,00	174,00	5,21	13,40	8,30	
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, hapukoor, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar, vesi	20,00	22,00	2,01	1,50	0,38	
	Butgur, keedetud (G)	Butgur (<i>durum/nisu/jahu</i>), vesi, söögisool	70,00	81,70	17,40	0,436	2,71	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Coleslaw salat (M)	Kapsas, porgand, majonees , söögisool, suhkur, till, must pipar	60,00	96,50	4,76	8,58	0,67	
	Porgand, kurk, edamame uba		60,00	34,64	4,12	1,32	2,44	
	Kodujuust (L)		50,00	51,40	1,23	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduõli, 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, maitsestatamata 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:			852,14	90,81	42,70	32,73	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Selge lõhesupp spinatiga	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, toiduõli, till, must pipar, söögisool, vesi	250,00	234,00	23,40	9,43	15,00	
Taimetoit	Köögiviljasupp rohelise hernega	Rohelised herned, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, toiduõli, till, must pipar, söögisool, vesi	50,00	30,90	6,38	0,34	0,99	
	Karusmarjakissell kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, tärklis, suhkur, kohupiim, vahukoore , vanilisuuhkur, vesi	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25	
	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	
	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			686,40	95,13	19,23	31,24	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjušas(õk) (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, sinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	1,60	9,71	11,70	
Taimetoit	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna , küüslauk, suhkur, söögisool, riivsal, juust , mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, ürdisegu (pune, basiilik, tüüman, rosmariin, majoraan)	60,00	78,48	10,00	1,70	4,81	
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim, toidukoore , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Riis, aurutatud		70,00	90,70	21,50	0,17	1,97	
	Kartul, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	52,30	11,90	0,07	1,37	
	Liilkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54	
	Grillisalat	Hiina kapsas, konserveeritud kurk, mugulsibul, tomat, toiduõli, sidrunimah, söögisool, suhkur, must pipar	60,00	15,30	2,67	0,39	0,66	
	Porgand, redis, kaalikas, virsik		60,00	17,26	4,32	0,08	0,51	
	Salatikaste	Toiduõli, 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	
	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:			787,47	100,70	31,36	32,97	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70	
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Hakksoja (<i>sojajahu</i>), mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool	20,00	18,40	1,34	0,52	1,72	
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüüman	60,00	36,48	5,69	0,67	1,01	
	Friilisesalat tomati ja ürtidega	Friilis, tomat, toiduõli, till, petersell, roheline sinu, murulauk	60,00	54,40	2,14	4,96	0,72	
	Hiina kapsas, paprika, liilkapsas, mais		60,00	19,18	4,15	0,23	0,85	
	Salatikaste	Toiduõli, 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	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Pirn, liilkapsas		100,00	40,70	10,82	0,10	1,00	
	Kokku:			689,54	105,56	21,86	23,63	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kartuli-suvikõrvitsavorm kanahakklihaga (L)	Kartul, suvikõrvits, kanaliha, mugulsibul, juust, kohvikoor, kanamuna , toiduõli, till, must pipar, söögisool	200,00	255,00	19,40	10,50	21,40	
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust, kohvikoor, kanamuna , toiduõli, till, must pipar, söögisool	50,00	57,20	7,76	2,20	1,85	
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat (L)	Kodujuust , tomat, kurk, hapukoor , söögisool	60,00	32,80	1,60	1,62	3,10	
	Kapsas, hernes, redis, peet		60,00	27,42	5,84	0,21	1,60	
	Rukkikama-keefirjook (G, L)	Keefir, kamajahu , suhkur	100,00	116,00	21,40	2,10	3,68	
	Salatikaste	Toiduõli, 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	
	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:			723,42	90,35	25,51	38,95	
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	747,79	96,51	28,13	31,90
					51,62	33,86	17,06	
				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								
Teave menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni								
L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna								
P - sisaldab pähkleid								
PT - portsjontode								
VS - vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuviilia ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								

