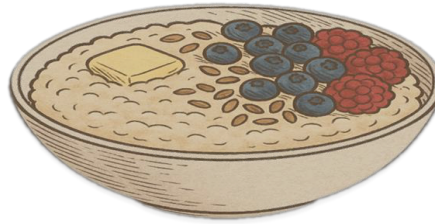


Hommikueine menüü

14. nädal

30.03–02.04.2026

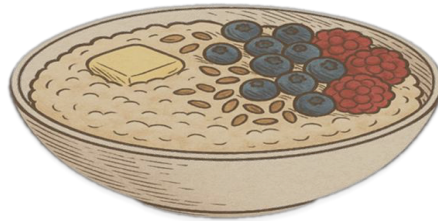


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviljapuder (G, L)	Neljaviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kummelitee	Kummelitee puru, suhkur, vesi	100,00
Teispäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed,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

Hommikueine menüü

15. nädal

06.04–10.04.2026

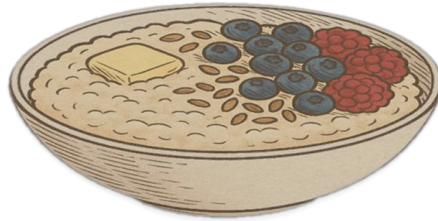


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	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		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

Hommikueine menüü

17. nädal

20.04–24.04.2026

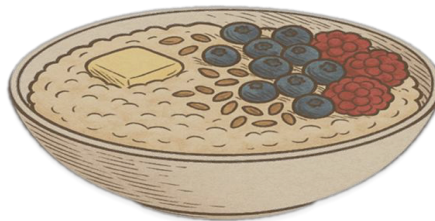


Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmevljapuder linaseemnetega (G, L)	Kaera-, rukki-, nisu-, odra-, tatra-, maisi-, hirsihelbed, linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Marjatee	Taime teepuru, marjad, vesi	100,00
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 rukkihelbe, täistera nisuhelbe, maisihelbed, rosinad, kuivatatud banaanilaastud, kuivatatud ploomid, kuivatatud aprikoos, linaseemned, päevalilleseemned, 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
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		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontooide	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	Õpilaste valik	Koostisosad	Kogus, g
Pannkoogid (G, L)		Kanamuna, suhkur, piim , nisujahu , toiduõli, vanillisuhkur, söögisool, söögisooda, vesi	80,00
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	Õpilaste valik	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			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 köökipersonalilt			
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul			
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta			
Tähised menüüs			
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga	

14. nädal 30.03.-02.04.2026

14. nädal

30.03.-02.04.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magus hapu sealihakaste (G)	Sealiha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, maisitärklis, söögisool	140,00	159,00	16,70	6,13	9,72
	Pasta, keedetud (G)	Pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	99,20	21,00	0,49	3,37
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97
	Rõstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsik	60,00	30,70	4,11	1,38	0,75
	Paprika, punane uba, kapsas		60,00	33,31	6,89	0,20	2,19
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, 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, 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:		718,51	110,76	21,69	28,02
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalasupp (L)	Kartul, valge kala, mugulsibul, porgand, porrulauk, toidukoor , toiduõli, till, söögisool, must pipar, vesi	250,00	217,00	18,00	11,30	12,00
	Maisivorm vanilli ja marjapüreega (Pastel de Maiz Fácil) (G, L, M)	Kanamuna , suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, maisijahu, maitsestatama jogurt , nisumanna , nisujahu , küpsetuspulber, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	100,00	276,00	34,40	11,90	6,85
	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
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
		Kokku:		675,60	90,87	25,40	24,70
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pikkpoiss (G, M, PT)	Seahakkliha, mugulsibul, riivsaia , kanamuna , piim , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	60,00	157,00	3,35	11,70	9,78
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartul, aurutatud		70,00	52,30	11,90	0,07	1,37
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Kapsa-porgandisalat	Kapsas, porgand, suhkur, toiduõli	60,00	46,00	6,12	2,47	0,56
	Punapeet, hernes, Hiina kapsas, kodujuust		60,00	61,92	5,65	0,63	2,85
	Salatikaste	Toiduõli, 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	1,42	5,36	2,42
	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
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
		Kokku:		754,85	84,20	34,39	27,92
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, hapukoor , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, värske Petersell, vesi	140,00	162,40	7,97	10,50	8,82
	Pasta, keedetud (G)	Pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	99,20	21,00	0,49	3,37
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Aurutatud kõrvilil	Brokoli, lillikapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
	Lambasalat tomatiga	Lambasalat, tomat, toiduõli	60,00	33,20	2,40	2,57	0,54
	Punane kapsas, valge uba, hapukurk		60,00	30,23	6,23	0,13	1,93
	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 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
	Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
		Kokku:		678,03	98,76	23,07	26,69
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
					</		



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanapada (G, L)	Kanaliha, porgand, porrulauk, küüslauk, mugulsibul, piim, toidukoor , toiduõli, nisujahu , Petersell, söögisool, must pipar, vesi	140,00	175,00	11,30	10,20	10,20
	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
	Hiina kapsa kurgi salat	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, värske till	60,00	16,50	1,56	1,02	0,63
	Porgand, kapsas, tomat, läätسد keedetud		60,00	28,42	6,17	0,15	1,39
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:		704,22	97,11	27,19	25,88
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, veiselha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, Petersell, mustpipar, söögisool, toorber	250,00	154,17	10,33	7,12	11,25
	Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustõstramah, õunamah, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanilisuuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:		567,97	87,21	16,35	21,07
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
	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-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	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:		738,79	86,56	30,36	35,54
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta hakklihaga (G)	Täisterapasta , seghakkliha, 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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	60,00	25,08	5,76	0,12	1,03
	Nuikapsas, porgand, kikerhersed, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:		857,81	120,79	33,48	28,21
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu , toidukoor , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86
	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-kurgisalat hernevõrsetega	Kapsas, kurk, hernevõrsed, toiduõli, till	60,00	13,58	3,13	0,04	0,68
	Porgand, seller, mais, trillis		60,00	24,42	5,73	0,29	0,73
	Salatikaste	Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja seipikutoodete 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:		647,98	87,28	25,03	23,45
				703,35	95,79	26,48	26,83
					54,48	33,89	15,26
						25-40%E	10-20%E
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60%E		
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kõõ							



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
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (<i>durum nису 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	1,25	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 seepikutoodete 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:			830,14	88,80	41,20	32,36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge lõhesupp spinatiga	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, porrulaug, küüslauk, toiduõli, till, must pipar, söögisool, vesi	250,00	234,00	23,40	9,43	15,00
	Karusmarjakissell kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, tärklis, suhkur, kohupiim , vahukoor , vanilisuuhkur, vesi	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25
	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:			655,50	88,75	18,89	30,25
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušasšöök (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduõli, sinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	1,60	9,71	11,70
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	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
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54
	Grillsalat	Hilina 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 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:			708,99	90,70	29,66	28,16
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
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta , 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
	Frillisesalat tomati ja ürtidega	Frillis, tomat, toiduõli, till, Petersell, roheline sinul, murulaug	60,00	54,40	2,14	4,96	0,72
	Hilina kapsas, paprika, lillkapsas, 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 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:			671,14	104,22	21,34	21,91
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
	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 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:			666,22	82,59	23,31	37,10
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		706,40	91,01	26,88	29,95
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			51,54	34,25	16,96
		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 allergeenide kohta küsi köökipersonalt	
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi	
Võimalusel kasutame koolilöuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid porruga	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduüli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
	Jogurti tillikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, till	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97
	Aurutatud brokoli		60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Lambasalat roheline sibula- ja avokaadoga	Lambasalat, avokaado, toiduüli, roheline sibul, suhkur, sidrunimah	60,00	63,40	3,21	5,53	1,11
	Kapsas, pogand, tomat, kikerhernes		60,00	26,42	5,59	0,34	1,17
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
PRIA	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valg (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooted (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:			661,82	94,26	23,88	26,21
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiliviljapupp klaasnuuditte ja kalkunilihaga	Kanaliha, kartul, klaasnuudid, paprika, porgand, porrulauk, vesi, toiduüli, till, söögisool, must pipar	250,00	208,00	21,70	6,70	16,30
	Mannapuding kisseliga (G)	Manna, piim, vahukoore, vanillisuhkur, sidrunimah, mustad sõstrad, kartulitärklis, suhkur, vesi	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valg (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			652,60	117,37	11,95	24,87
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õpilaste valg	Pasta-juustuvorm panko riivsaia ja peekoniga (Mac and cheese) (G, L)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), piim, juust, peekon, või, nisujahu, panko riivsat, söögisool, must pipar	200,00	378,00	45,00	16,50	14,90
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduüli	50,00	26,93	4,50	1,08	0,39
	Nuikapsas, punane peakapsas, pirn, porrulauk		60,00	17,15	4,25	0,10	0,61
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valg (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			719,38	89,75	32,74	24,39
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Õpilaste valg	Võikana (Butter Chicken) (L)	Kanafilee, või, tomatipasta, vahukoore, võrtsköömned, suhkur, ingverijuur, küüslauk, kanee, kardemon, sidrunimah, toiduüli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar, vesi	140,00	279,00	9,32	20,00	16,50
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduüli, 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 (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Toiduüli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valg (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			826,38	101,04	34,23	36,66
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
					Head volbripäeva!		