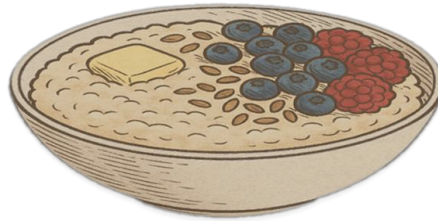


## Hommikueine menüü

14. nädal

30.03–02.04.2026

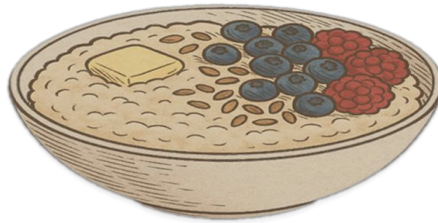


| Esmaspäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Neljaviiljapuder (G, L)                                                                            | Neljaviiljahelbed, piim, söögisool, vesi                                                       | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 50,00    |
| Kummelitee                                                                                         | Kummelitee puru, suhkur, vesi                                                                  | 100,00   |
| Teisipäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
| Rukkihelbepuder (G, L)                                                                             | Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi                                                             | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 50,00    |
| Piim (L)                                                                                           |                                                                                                | 100,00   |
| Kolmapäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
| Kolmeviljapuder seemnete ja kliidega (G, L)                                                        | <b>Kaera-</b> , <b>neljavilja-</b> , <b>odrahelbed</b> , piim, söögisool, vesi                 | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 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, <b>juust</b> , sink, hummus                                              | 20,00    |
| Puuviljatee (VS)                                                                                   | Teepuru, vesi, 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 |                                                                                                |          |
| Tähtsed 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

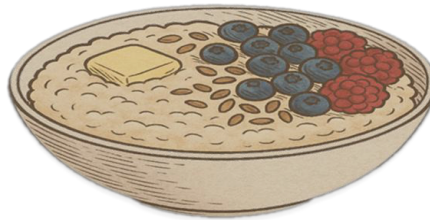


| Esmaspäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                                     | Kogus, g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Viieviljapuder (G, L)                                                                              | Viieviljahelbed, piim, söögisool, vesi                                                                          | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>                          | 50,00    |
| Piim (L)                                                                                           |                                                                                                                 | 100,00   |
| Teisipäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                                     | Kogus, g |
| Riisihelbepuder (L)                                                                                | Riisihelbed, <b>piim</b> , sool, vesi                                                                           | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>                          | 50,00    |
| Piim (L)                                                                                           |                                                                                                                 | 100,00   |
| Kolmapäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                                     | Kogus, g |
| Mitmeviljapuder (G, L)                                                                             | <b>Kaerahelbed, nisuhelbed, odrahelbed, rukkihelbed</b> , tatrahelbed, <b>nisukliid, piim</b> , söögisool, vesi | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>                          | 50,00    |
| Soe marjajook                                                                                      | Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur                                                                | 100,00   |
| Neljapäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                                     | Kogus, g |
| Tatrahelbepuder (L)                                                                                | Tatrahelbed, vesi, <b>piim</b> , söögisool                                                                      | 200,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>                          | 50,00    |
| 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 |                                                                                                                 |          |
| Tähisted menüüs                                                                                    |                                                                                                                 |          |
| G – sisaldab gluteeni                                                                              | L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                          |          |
| M – sisaldab muna                                                                                  | P – sisaldab pähkleid                                                                                           |          |
| PT – portsjontode                                                                                  | VS–vähendatud suhkruga                                                                                          |          |

## Hommikueine menüü

17. nädal

20.04–24.04.2026

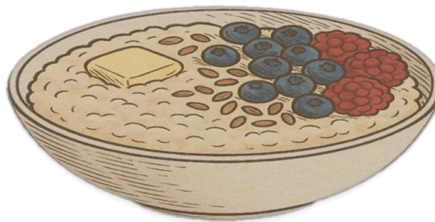


| Esmaspäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                                                                              | Kogus, g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 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 pähtlid                                                                                  | 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 pähtlid                                                                                  | 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 pähtlid                                                                                  | 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, | 50,00    |
| Maitsestatud jogurt marjadega (L)                                                                  | Maitsestatamata jogurt, marjad, 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 pähtleid                                                                                                                                    |          |
| PT – portsjontode                                                                                  | VS – vähendatud suhkruga                                                                                                                                 |          |

## Hommikueine menüü

18. nädal

27.04–30.04.2026



| Esmaspäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Riisihelbepuder (L)                                                                                | Riisihelbed, <b>piim</b> , sool, vesi                                                          | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 50,00    |
| Piim (L)                                                                                           |                                                                                                | 100,00   |
| Teisipäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
| Kaerahelbepuder (G, L)                                                                             | <b>Kaerahelbed</b> , vesi, <b>piim</b> , söögisool                                             | 80,00    |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 50,00    |
| Puuviljatee (VS)                                                                                   | Teepuru, vesi, suhkur                                                                          | 100,00   |
| Kolmapäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
| Kolmeviljapuder seemnete ja kliidega (G, L)                                                        | <b>Kaera-</b> , <b>neljavilja-</b> , <b>odrahelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi         | 250,00   |
| Pudrulisand*                                                                                       | Pudrulisandisse kuulub: <b>või</b> , <b>hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b> | 50,00    |
| Piim (L)                                                                                           |                                                                                                | 100,00   |
| Neljapäev                                                                                          | Koostisosad                                                                                    | Kogus, g |
| Nisuhelbepuder (G, L)                                                                              | <b>Nisuhelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi                                              | 40,00    |
| Võileivakate (L)                                                                                   | Frillis, tomat, kurk, <b>juust</b> , peekon, 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 |                                                                                                |          |
| Tähised menüüs                                                                                     |                                                                                                |          |
| G – sisaldab gluteeni                                                                              | L – sisaldab piimatooteid (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    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
|           | Magus hapu sealihakaste (G)                                        | Sealiha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, <b>sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi)</b> , sidrunimah, ananass, ananassimah, vesi, maisitärklis, söögisool | 140,00   | 159,00        | 16,70          | 6,13         | 9,72         |
|           | Pasta, keedetud (G)                                                | <b>Pasta</b> , 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, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                                                                         | 5,00     | 34,40         | 0,04           | 3,80         | 0,01         |
|           | Seemnesegu                                                         | Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                               | 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         |
|           |                                                                    | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                                                                        |          | <b>718,51</b> | <b>110,76</b>  | <b>21,69</b> | <b>28,02</b> |
| Teisipäev | Lõunasöök                                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|           | Koorene kalasupp (L)                                               | Kartul, valge kala, mugulsibul, porgand, porrulauk, <b>toidukoor</b> , 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) | <b>Kanamuna</b> , suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, maisjahu, maitsestatama <b>jogurt</b> , <b>nisumanna</b> , <b>nisujahu</b> , 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         |
|           |                                                                    | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                                                                        |          | <b>675,60</b> | <b>90,87</b>   | <b>25,40</b> | <b>24,70</b> |
| Kolmapäev | Lõunasöök                                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|           | Pikkpoiss (G, M, PT)                                               | Seahakkliha, mugulsibul, <b>riivsaia</b> , <b>kanamuna</b> , <b>piim</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, vesi                                                                                     | 60,00    | 157,00        | 3,35           | 11,70        | 9,78         |
|           | Soe valge kaste (G, L)                                             | <b>Nisujahu</b> , toiduõli, <b>piim</b> , <b>toidukoor</b> , 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, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                                                                         | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60         | 0,02         |
|           | Seemnesegu                                                         | Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                               | 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         |
|           |                                                                    | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                                                                        |          | <b>754,85</b> | <b>84,20</b>   | <b>34,39</b> | <b>27,92</b> |
| Neljapäev | Lõunasöök                                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|           | Hakklihakaste (G, L)                                               | Segahakkliha, mugulsibul, <b>hapukoor</b> , <b>nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, värske Petersell, vesi                                                                                | 140,00   | 162,40        | 7,97           | 10,50        | 8,82         |
|           | Pasta, keedetud (G)                                                | <b>Pasta</b> , 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 kõrvilili                                                | 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, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                                                                         | 5,00     | 34,40         | 0,04           | 3,80         | 0,01         |
|           | Seemnesegu                                                         | Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                               | 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         |
|           |                                                                    | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                                                                        |          | <b>678,03</b> | <b>98,76</b>   | <b>23,07</b> | <b>26,69</b> |
| 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, <b>piim, toidukoor</b> , toiduõli, <b>nisujahu</b> , 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, läätse keedetud                |                                                                                                                                                 | 60,00    | 28,42         | 6,17           | 0,15      | 1,39      |
|                                                                                                                                            | Salatikaste                                            | Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar                                                                                  | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60      | 0,02      |
|                                                                                                                                            | Seemnesegu                                             | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                            | 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      |
|                                                                                                                                            | 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, loorber      | 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)                          | Mustõstramahli, õunamahli, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanilisuuhkur, <b>vahukoor</b>                                                       | 160,00   | 213,00        | 38,80          | 4,88      | 3,49      |
|                                                                                                                                            | 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      |
| 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, <b>piim</b> , <b>kanamuna</b> , <b>nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, must pipar                                                   | 50,00    | 133,33        | 3,50           | 12,08     | 2,64      |
|                                                                                                                                            | Kuskuss, keedetud (G)                                  | <b>Kuskuss</b> (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, sidrunimahli, söögisool, must pipar                                                                                  | 5,00     | 34,40         | 0,04           | 3,80      | 0,01      |
|                                                                                                                                            | Seemnesegu                                             | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                            | 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) (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)                                   | <b>Täisterapasta</b> , 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, kikerhernes, ananass               |                                                                                                                                                 | 60,00    | 27,45         | 5,95           | 0,34      | 0,98      |
|                                                                                                                                            | Salatikaste                                            | Toiduõli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar                                                                                  | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60      | 0,02      |
|                                                                                                                                            | Seemnesegu                                             | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                            | 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) (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, <b>nisujahu</b> , <b>toidukoor</b> , 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, sidrunimahli, söögisool, must pipar                                                                                  | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60      | 0,02      |
|                                                                                                                                            | Seemnesegu                                             | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                            | 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) (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     |
|                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                | 25-60%E   | 10-20%E   |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena                                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| NÄDALA KESKMINE KOKKUU:                                                                                                                    |                                                        |                                                                                                                                                 |          | 700-800 kcal  | 45-60%E        | 25-40%E   | 10-20%E   |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena                                                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                        |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi kõõgipersonalilt                                                                          |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi            |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Tähtised menüüs                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid                                                                                                    |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| PT - portsjontooe VS-vähendatud suhkruga                                                                                                   |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| PRIA toetusprogramm                                                                                                                        |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Kooliõuuvilja ja - kööbivilja ning koolilõplima toetab osaliselt PRIA                                                                      |                                                        |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |



| Esmaspäev | Lõunasöök                                            | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
|           | Kurzeme strooganov (G, L)                            | Sealiha, mugulsibul, soolakurk, toiduüli, <b>hapukoore, nisujahu</b> , söögisool, must pipar, vesi                                                | 140,00   | 174,00        | 5,21           | 13,40        | 8,30         |
|           | Bulgur, keedetud (G)                                 | <b>Bulgur</b> ( <i>durum<span style="color:red">nisu</span> 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, <b>majonees</b> , söögisool, suhkur, tili, 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                                          | Toiduüli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                      | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60         | 0,02         |
|           | Seemnesegu                                           | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                              | 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, 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         |
|           |                                                      | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                     |          | <b>830,14</b> | <b>88,80</b>   | <b>41,20</b> | <b>32,36</b> |
| Teisipäev | Lõunasöök                                            | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|           | Selge lõhesupp spinatiga                             | Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, toiduüli, tili, must pipar, söögisool, vesi                                               | 250,00   | 234,00        | 23,40          | 9,43         | 15,00        |
|           | Karusmarjakissell kohupimavahuga (L)                 | Karusmarjad, tärklis, suhkur, <b>kohupiim, vahukoore</b> , 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         |
|           | Pirri, porgand                                       |                                                                                                                                                   | 100,00   | 36,20         | 10,22          | 0,10         | 0,45         |
|           |                                                      | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                     |          | <b>655,50</b> | <b>88,75</b>   | <b>18,89</b> | <b>30,25</b> |
| Kolmapäev | Lõunasöök                                            | Koostisosad                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|           | Ahjušasliõkk (PT)                                    | Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimah, toiduüli, <b>sinep</b> , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur                             | 60,00    | 140,00        | 1,60           | 9,71         | 11,70        |
|           | Koorekaste (G, L)                                    | <b>Nisujahu</b> , toiduüli, <b>piim, toidukoore</b> , 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         |
|           | Grillisalat                                          | Hiina kapsas, konserveeritud kurk, mugulsibul, tomat, toiduüli, 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                                          | Toiduüli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                      | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60         | 0,02         |
|           | Seemnesegu                                           | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                              | 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         |
|           |                                                      | <b>Kokku:</b>                                                                                                                                     |          | <b>708,99</b> | <b>90,70</b>   | <b>29,66</b> | <b>28,16</b> |
| Neljapäev | 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   | 93,90         | 5,75           | 5,35         | 4,70         |
|           | Täisterapasta, keedetud (G)                          | <b>Täisterapasta</b> , vesi, toiduüli, söögisool                                                                                                  | 70,00    | 125,00        | 27,50          | 0,94         | 3,97         |
|           | Kuskuss, keedetud (G)                                | <b>Kuskuss</b> ( <i>durum nisumanna 100%</i> ), söögisool, vesi                                                                                   | 70,00    | 94,08         | 19,94          | 0,51         | 2,89         |
|           | Peet, röstitud                                       | Peet, toiduüli, tüüman                                                                                                                            | 60,00    | 36,48         | 5,69           | 0,67         | 1,01         |
|           | Frillisesalat tomati ja ürtidega                     | Frillis, tomat, toiduüli, tili, 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         |
|           | Salatikaste                                          | Toiduüli, petersell, tili, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                      | 5,00     | 34,40         | 0,04           | 3,80         | 0,01         |
|           | Seemnesegu                                           | Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                              | 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         |
|           | Pirri, lillkapsas                                    |                                                                                                                                                   | 100,00   | 40,70         | 10,82          | 0,10         | 1,00         |

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

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.

Jookgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul.

## Tähised menüüs

|                       |                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------|
| G – sisaldab gluteeni | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) |
|-----------------------|-----------------------------------------|

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| G = sisaldab gluteeni | L = sisaldab piimatoot |
| M = sisaldab muna     | P = sisaldab pähkleid  |

|                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| RT = portsionitoode | VS = vähendatud suhkruga |
|---------------------|--------------------------|

**PRIA toetusprogramm**

Koolipuuvilla ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

## 18. nädal 27.04.-30.04.2026

## 18. nädal

**27.04.-30.04.2026**



| Esmaspäev | Lõunasöök                                                            | Koostisosad                                                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|           | Sealihatükid porruga                                                 | Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, 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, toiduõli, roheline sibul, suhkur, sidrunimah                                                                                                           | 60,00    | 63,40         | 3,21           | 5,53      | 1,11      |
|           | Kapsas, pogand, tomat, kikerhermes                                   |                                                                                                                                                                              | 60,00    | 26,42         | 5,59           | 0,34      | 1,17      |
|           | Salatikaste                                                          | Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                                                 | 5,00     | 34,40         | 0,04           | 3,80      | 0,01      |
|           | Seemnesegu                                                           | Körvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned                                                                                                               | 5,00     | 30,60         | 0,71           | 2,68      | 1,21      |
| PRIA      | Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)                              |                                                                                                                                                                              | 50,00    | 115,00        | 25,10          | 0,83      | 3,94      |
|           | 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:                                                               |                                                                                                                                                                              |          | 661,82        | 94,26          | 23,88     | 26,21     |
| Teispäev  | Lõunasöök                                                            | Koostisosad                                                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Köögiliviljapupp klaasnuuditte ja kalkunilihaga                      | Kanaliha, kartul, klaasnuudid, paprika, porgand, porrulauk, vesi, toiduõli, 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 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      |
|           | 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 |
|           | Pasta-juustuvorm panko riivsaia ja peekoniga (Mac and cheese) (G, L) | Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), piim, juust, peekon, või, nisujahu, panko riivsaia, söögisool, must pipar                                                          | 200,00   | 378,00        | 45,00          | 16,50     | 14,90     |
|           | Porgandi-apelsinisalat                                               | Porgand, apelsin, toiduõli                                                                                                                                                   | 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                                                          | Toiduõli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar                                                                                                                 | 10,00    | 68,80         | 0,08           | 7,60      | 0,02      |
|           | Seemnesegu                                                           | Körvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, 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      |
|           | 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:                                                               |                                                                                                                                                                              |          | 719,38        | 89,75          | 32,74     | 24,39     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                                            | Koostisosad                                                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           | Võikana (Butter Chicken) (L)                                         | Kanafiilee, või, tomatipasta, vahukoore, võrtsköönmed, suhkur, ingverijuur, küüslauk, kanee, kardemon, sidrunimah, toiduõli, 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, 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 (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                                                           | Körvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, 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      |
|           | 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:                                                               |                                                                                                                                                                              |          | 826,38        | 101,04         | 34,23     | 36,66     |
| Reede     | Lõunasöök                                                            | Koostisosad                                                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                              |          |               |                |           |           |