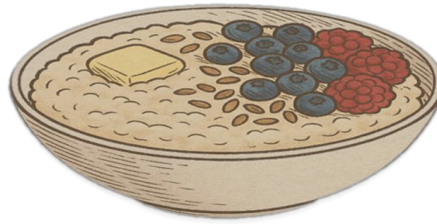


Hommikueine menüü

22. nädal

25.05–29.05.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (L)	Kaerahelbed, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Kaera-, rukki- , nisu- , odra- , tatra-, maisi-, hirsihelbed, linaseemned, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, piim , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim , söögisool, vesi	40,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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	



Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahli, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömmen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipari), tomatipüree, maitsestatama jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumimisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Aurutatud brokoli		60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	60,00	30,60	3,97	0,84	0,94
	Peet, porgand, hapukurk		60,00	18,00	2,98	0,10	0,58
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Paprika, melon		100,00	26,70	6,30	0,15	0,80
	Kokku:			609,31	88,86	18,40	22,83
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (L, M, G)	Kartul, porgand, mugulsibul, juursetter, frikadelid (sea-veise seghakkiha, kanamuna, riisval, söögisool, piim, must pipar), toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell, vesi	250,00	203,50	13,14	11,00	11,93
	Pannkoogid keedisega (PT, G, M, L)	Kanamuna, suhkur, piim, nisujahu, hapukoor, marjad, toiduõli, vanillisuhkur, söögisool, söögisooda, vesi	120,00	289,20	40,68	11,17	7,36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
PRIA	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			675,30	92,29	24,37	25,14
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Värske kapsa redise salat	Peakapsas, redis, toiduõli, söögisool	60,00	18,50	4,52	0,06	0,63
	Porgand, seller, kurk, mais		60,00	20,77	5,01	0,21	0,66
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
PRIA	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			660,54	77,22	28,82	28,49
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov veiselihaga	Riis, veiseliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	503,00	58,00	22,70	18,10
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestatama jogurt, petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahiukõõgiviljad köömetega	Kaalikas, peet, porgand, suvikõrvits, köömeted, rosmariin, tüüman, toiduõli, söögisool	60,00	42,40	4,99	2,54	0,69
	Koorene porgandisalat	Porgand, hapukoor, till, söögisool	60,00	38,40	4,57	2,31	0,55
	Hiina kapsas, edamame uba, tomat		60,00	33,36	3,50	1,36	2,54
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
PRIA	Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			884,46	112,48	37,82	31,19
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seesamikala (PT)	Valge kala, toiduõli, sidrunimahli, till, seesamiseemned, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	60,00	86,50	0,26	3,71	13,10
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimahli, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud		70,00	111,07	24,92	0,40	2,50
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33
	Punase kapsa salat tomatiga	Peakapsas, punane, tomat, toiduõli, till, söögisool	60,00	21,20	35,00	0,75	0,68
	Nuikapsas, porgand, piirn, porru		60,00	17,72	4,60	0,10	0,43
	Jogurt marjadega (L)	Jogurt maitsestatama, marjad, suhkur	150,00	129,30	23,55	2,61	3,74
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, tomat		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			702,44	137,66	20,30	30,27
				NÄDALA KESKLINE KOKKU:	101,70	25,94	27,58
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)	46,33	38,41	16,36
				Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E
						10-20%E	
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teave menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Võimalusel kasutame koolilöuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüüs							
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid						
PT - portsjontode	VS - vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							