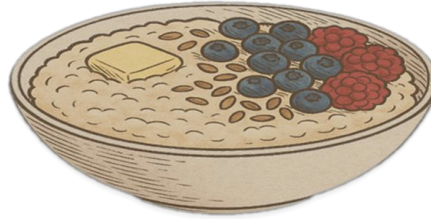


## Hommikueine menüü

21. nädal

18.05–22.05.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder ( L)	Tatrahelbed, <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljahelbepuder (G, L)	<b>Neljaviiljahelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, 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
Nisuhelbepuder (G, L)	<b>Nisuhelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsli	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	<b>Maitsestatata jogurt</b> , maasikad, suhkur	200,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähisid menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	



Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsa-hakklihahautis	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, toiduüli, till, söögisool, vesi	140,00	213,00	8,99	16,10	9,66	
	Kärtul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Punapeedisalat	Peet, toiduüli, suhkur, söögisool	60,00	51,30	8,26	2,03	0,68	
	Porgand, tomat, edamame uba, porru		60,00	37,27	4,70	1,37	2,54	
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50	
	<b>Kokku:</b>			<b>730,57</b>	<b>89,34</b>	<b>30,99</b>	<b>31,23</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Selge kalasupp	Kartul, porgand, kala, porru, tomat, suvikõrvits, mugulsibul, toiduüli, küüslauk, must pipar, söögisool, Petersell, till, vesi	250,00	134,00	9,87	5,03	13,00	
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Õunamah, mustsõstramah, vesi, suhkur, želatiin, vahukoore	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36	
	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	Pirn, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	<b>Kokku:</b>			<b>462,60</b>	<b>63,67</b>	<b>14,37</b>	<b>24,36</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealihakütid herneste ja ananassiga magus-hapus kastmes	Sealiha, ananass, herned, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduüli, maistärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	140,00	163,00	17,40	6,17	10,20	
	Ris, aurutatud	Ris, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu), vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19	
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54	
	Hilma kapsas-paprikasalat	Hilma kapsas, paprika, toiduüli	60,00	15,24	1,24	0,67	0,70	
	Tomat, kurk, frillisesalat, punane uba		60,00	28,74	5,53	0,22	2,13	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
PRIA	Õun, kaalikas		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55	
	<b>Kokku:</b>			<b>672,29</b>	<b>106,47</b>	<b>17,85</b>	<b>26,83</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Küpsetatud broileri poolkoib (PT)	Broileri poolkoib, toiduüli, küüslauk, söögisool, must pipar	60,00	103,00	0,52	5,95	12,00	
	Rõõsa koorekaste (G, L)	Rõõsk koor, piim, nisujahu, või, toiduüli, söögisool, vesi	50,00	73,20	4,55	5,47	1,52	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Kärtul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Porgandisalat rohelisteherneestega	Porgand, herned, toiduüli, apetsinimah	60,00	34,90	5,41	1,56	0,56	
	Punapeet, värske kapsas, mais, punane sibul		60,00	20,76	4,49	0,26	0,65	
	Kodujuust (L)		50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
PRIA	Pirn, valge redis		100,00	29,45	8,22	0,05	0,55	
	<b>Kokku:</b>			<b>729,89</b>	<b>84,19</b>	<b>31,13</b>	<b>34,14</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomatine riisiroog kanahakklihaga	Ris, kanahakkliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohelised herned, tomatipasta, toiduüli, küüslauk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	390,00	46,20	18,40	13,50	
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70	
	Ahjuorgandid	Porgand, toiduüli, söögisool, tüüman, jahvatatud paprika	60,00	36,20	5,20	1,93	0,38	
	Coleslaw salat (M)	Kapsas, porgand, majonees, till, õunaäädikas, söögisool, suhkur, must pipar,	60,00	96,50	4,76	8,58	0,66	
	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimah, söögisool, must pipar, suhkur)		60,00	16,68	2,75	0,12	0,62	
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega (G, L)	Keefir, kamajahu, vaarikad, suhkur	100,00	116,00	21,14	2,10	3,68	
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Banaan, tomat		100,00	27,60	6,12	0,30	0,55	
	<b>Kokku:</b>			<b>919,18</b>	<b>116,89</b>	<b>41,34</b>	<b>27,86</b>	
				<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU:</b>	<b>702,91</b>	<b>92,11</b>	<b>27,14</b>	<b>28,89</b>
					<b>52,42</b>	<b>34,75</b>	<b>16,44</b>	
						<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>	
<b>Üldinfo menüü kohta</b>								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi köökipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värsket ja kvaliteetset koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
<b>Tähised menüüs</b>								
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid								
PT - portsjontoodet VS - vähendatud suhkruga								
<b>PRIA toetusprogrammid</b>								
Koolipuuvilja ja -kõõgvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								