



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
Vieeviljapuder (G, L)	Vieeviljahelbed , piim , söögisool, vesi	40,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	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, maitsestatamata jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65	
	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu (vesi, sojaoad sööki), purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sidruni/leimimahli, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsikömmen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipari), maitsestatamata jogurt, söögisool	20,00	8,48	0,81	0,36	0,38	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, 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, maitsestatamata 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:		617,79	89,67	18,76	23,21		
Teispäev	Frikadellisupp (L, M, G)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkiha, kanamuna, riivsa, söögisool, piim, must pipar), toiduõli, söögisool, must pipar, till, Petersell, vesi	250,00	203,50	13,14	11,00	11,93	
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, toidukoor, söögisool, must pipar, maitseroheline, vesi	50,00	21,71	3,46	0,80	0,51	
	Pannkoogid keedisega (PT, G, M, L)	Kanamuna, suhkur, piim, nisujahu, hapukoor, marjad, toiduõli, vanilisuuhkur, 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:		697,01	95,75	25,17	25,65	
	Kolmapäev	Koorekastmes sealihtükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
		Koorekaste läitsedega (G, L)	Läitsed, mugulsibul, nisujahu, vesi, hapukoor, must pipar, söögisool, Petersell	20,00	18,10	2,04	0,65	0,87
		Kartul, aurutatud	70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,59	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 Piim, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50		
		Kokku:		678,64	79,26	29,47	29,36	
Neljapäev	Plov veiselihaga	Riis, veiseliha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	503,00	58,00	22,70	18,10	
	Plov ubadega	Riis, punased oad, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, tomatipüree, must pipar, söögisool, vesi	50,00	64,60	8,77	1,92	3,98	
	Jogurtikaste Peterselliga (L)	Maitsestatamata jogurt, Petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94	
	Ahjukõõgililjad köömetega	Kaalikas, peet, porgand, suvikõrvits, köömeted, rosmariin, tüüman, toiduõli, söögisool	60,00	42,40	4,99	2,54	0,69	
	Koorene porgandisalat (L)	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:		949,06	121,25	39,74	35,17	
Reede	Seesamikala (PT)	Valge kala, toiduõli, sidrunimahli, till, seesamiseemned, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	60,00	86,50	0,26	3,71	13,10	
	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, riivsa, tüüman, pune, Petersell, basiilik, söögisool, must pipar	60,00	60,20	10,02	1,71	2,23	
	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	0,88	
	Nuikapsas, porgand, piim, porru	60,00	17,72	4,60	0,10	0,43		
	Jogurt marjadega (L)	Jogurt maitsestatamata, 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:		762,64	147,68	22,01	32,50		
			NÄDALA KESKINE KOKKU:	741,03	106,72	27,03	29,17	
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		46,33	38,41	16,36	
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Teave menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi kööginõuajalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtselt menüüs								
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontoodet	VS - vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuvilja ja -koogivilja ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA								