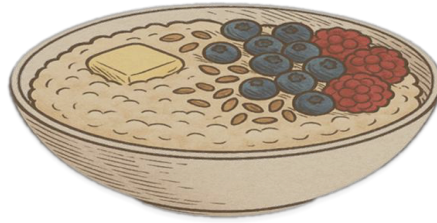


## Hommikueine menüü

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
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	<b>Rukkihelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Kakao (L)	<b>Piim</b> , kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab 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	
	Värskekapsa-hakklihahautis	Seahakkliha, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, vesi	140,00	213,00	8,99	16,10	9,66	
Taimetoit	Värskekapsahautis rohelistele hernestega	Valge peakapsas, porgand, rohelistes herned, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool, vesi	20,00	13,40	1,87	0,64	0,37	
	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	
	Punapeedisalat	Peet, toiduõli, 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	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja 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>743,97</b>	<b>91,21</b>	<b>31,63</b>	<b>31,60</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Selge kalasupp	Kartul, porgand, kala, porru, tomat, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, must pipar, söögisool, petersell, till, vesi	250,00	134,00	9,87	5,03	13,00	
Taimetoit	Köögivilja-maisisupp	Kartul, porgand, mugulsibul, mais, brokoli, juurseller, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	50,00	37,50	4,33	1,66	0,83	
	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>500,10</b>	<b>68,00</b>	<b>16,03</b>	<b>25,19</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealihätkid herneste ja ananassiga magus-hapus kastmes	Sealiha, ananass, herned, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduõli, maisitärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	140,00	163,00	17,40	6,17	10,20	
Taimetoit	Herneste ja ananassiga magus-hapakaste	Herned, ananass, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, sojakaste, toiduõli, maisitärklis, küüslauk, ingver, sidrun, suhkur, söögisool, must pipar, vesi	20,00	15,10	3,06	0,24	0,37	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19	
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54	
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	60,00	15,24	1,24	0,67	0,70	
	Tomat, kurk, friilisesalat, punane uba		60,00	28,74	5,53	0,22	2,13	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja 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>687,39</b>	<b>109,53</b>	<b>18,09</b>	<b>27,20</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Küpsetatud broileri poolkoib (PT)	Broileri poolkoib, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar	60,00	103,00	0,52	5,95	12,00	
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikottide juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	60,00	69,00	6,93	2,88	2,70	
	Rõsa koorekaste (G, L)	Rõõsk koor, piim, nisujahu, või, toiduõli, 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	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Porgandisalat rohelistehernestega	Porgand, herned, toiduõli, apelsinimah	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	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja 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	
	Pirn, valge redis		100,00	29,45	8,22	0,05	0,55	
	<b>Kokku:</b>			<b>733,89</b>	<b>90,37</b>	<b>27,53</b>	<b>35,62</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomatine riisiroog kanahakklihaga	Ris, kanahakkliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohelistes herned, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar, basiilik, pune, vesi	250,00	390,00	46,20	18,40	13,50	
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Ris, kanamuna, porgand, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, rohelistes herned, spinat, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	61,40	8,21	2,16	1,79	
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70	
	Ahjuorgandid	Porgand, toiduõli, 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, jääsalat, marineeritud punane sibul	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-keefirjook vaarikatega (G, L)	Keefir, kamajahu, vaarikad, suhkur	100,00	116,00	21,14	2,10	3,68	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21	
	Rukkileiva- ja 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>980,58</b>	<b>125,10</b>	<b>43,50</b>	<b>29,65</b>	
				<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>	<b>729,19</b>	<b>96,84</b>	<b>27,36</b>	<b>29,85</b>
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>	<b>53,12</b>	<b>33,77</b>	<b>16,38</b>	
				<b>Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena</b>	<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Teave menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögi-personalilt								
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								
Joojgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsaimad								
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähtleid							
PT - portsjonitode	VS - vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								