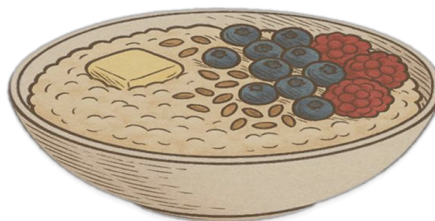


## Hommikueine menüü



22. nädal

25.05-29.05.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder ( L)	Kaerahelbed, <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
Seitsmeviljapuder linaseemnetega ( G, L)	Kaera-, <b>rukki-</b> , <b>nisu-</b> , <b>odra-</b> , tatra-, maisi-, hirsihelbed, <b>linaseemned</b> , <b>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
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	<b>Viieviljahelbed</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi	40,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Piim (L)		100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Üldinfo 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		
Tähtsused menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	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, sidrunimah, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (värtsköömen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipari), tomatipüree, maitsestatamata jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65	
	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, 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	
	Paprika, melon		100,00	26,70	6,30	0,15	0,80	
	<b>Kokku:</b>			<b>609,31</b>	<b>88,86</b>	<b>18,40</b>	<b>22,83</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	<b>SPORDIPÄEV</b>							
								
				0,00	0,00	0,00	0,00	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoore, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60	
	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	
	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, 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	
	PRIA Pirm, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50	
	<b>Kokku:</b>			<b>660,54</b>	<b>77,22</b>	<b>28,82</b>	<b>28,49</b>	
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)	Maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94	
	Ahjuköögiviljad köömetega	Kaalikas, peet, porgand, suvikõrvits, köömeted, rosmariin, tüüman, toiduõli, söögisool	60,00	42,40	4,99	2,54	0,69	
	Koorene porgandisalat (L)	Porgand, hapukoore, 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, 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	
	PRIA Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60	
	<b>Kokku:</b>			<b>884,46</b>	<b>112,48</b>	<b>37,82</b>	<b>31,19</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
								
				0,00	0,00	0,00	0,00	
				<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU:</b>	<b>718,10</b>	<b>92,85</b>	<b>28,35</b>	<b>27,50</b>
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)</b>	<b>46,33</b>	<b>38,41</b>	<b>16,36</b>	
				<b>Nõutud vahemik 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								
Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilöuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuviija ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								