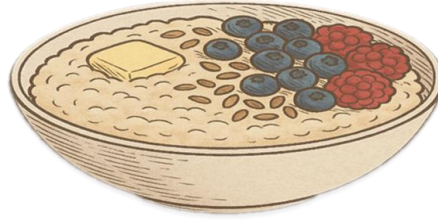


## Hommikueine menüü

19. nädal

04.05.-08.05.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, piim, 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
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, piim, sool, 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
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, 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
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, <b>juust</b> , sink, hummus	20,00
Soe marjajook	Vesi, vaarikad, mustad sõstrad, jõhvikad, 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		
Tähtsed 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	
		Prantsuse ürtidega küpsetatud forellifilee	Forell, toiduüli, Prantsuse ürdisegu (rosmarin, Petersell, majoraan, pune, tüümiän, basilik, aed-piprarohi, estragon), söögisool, must pipar	60,00	137,00	0,38	7,98	16,00
		Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduüli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19
		Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduüli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
		Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84
		Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduüli	60,00	32,58	5,33	0,79	0,35
		Kapsas, tomat, punane uba, kodujuust	60,00	40,44	6,35	0,63	3,38	
		Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, 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 sepiikutoodete 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	
	PRIA	Õun, porgand	100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
		<b>Kokku:</b>		<b>747,03</b>	<b>92,41</b>	<b>28,50</b>	<b>33,90</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Värskekapsasupp kanalihaga	Valge peakapsas, broileriliha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduüli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
		Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoore, suhkur, vaniljusuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	183,00	23,10	7,29	5,86
		Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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, pirn	100,00	35,10	9,69	0,05	0,75	
		<b>Kokku:</b>		<b>524,50</b>	<b>70,67</b>	<b>17,93</b>	<b>22,26</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Seapraad (PT)	Sealiha, toiduüli, söögisool, must pipar	50,00	182,00	0,00	14,50	12,80
		Koorekaste (G, L)	Nisujahu, toiduüli, piim, toidukoore, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
		Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33	
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
		Hautatud kapsas	Kapsas, toiduüli, suhkur, vesi	60,00	38,90	6,27	1,58	0,91
		Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurg, punane mugulsibul, toiduüli	60,00	16,62	1,70	0,67	0,51
		Lehtsalatissegu, nuikapsas, hernes	60,00	25,86	3,10	0,25	1,74	
		Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, 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 sepiikutoodete 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	
		Õun, tomat	100,00	34,90	9,19	0,15	0,30	
		<b>Kokku:</b>		<b>761,76</b>	<b>81,27</b>	<b>36,73</b>	<b>30,45</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, toiduüli, nisujahu, vesi, hapukoore, söögisool, must pipar, värske Petersell	140,00	162,40	7,97	10,50	8,82
		Kauboikartul	Kartul, toiduüli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
		Aurutatud kõõvilil	Brokoli, lillkapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
		Kapsa-paprikasalat	Kapsas, paprika	60,00	17,90	4,34	0,07	0,71
		Punane kapsas, hapukurk, avokaado, mais	60,00	54,98	4,55	4,11	0,90	
		Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, 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 sepiikutoodete 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	
		Paprika, pirn	100,00	37,40	9,94	0,10	0,50	
		<b>Kokku:</b>		<b>743,23</b>	<b>93,56</b>	<b>33,48</b>	<b>25,31</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Pasta kalkuni- ja kõõvililjadega (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), kalkuniliha, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, tomatipasta, toiduüli, kuusaluk, söögisool, must pipar, basilik, pune, vesi	250,00	384,00	70,00	6,27	15,10
		Jogurti-kuüslaugukaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, sidrunimahli, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
		Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	60,00	37,44	0,95	0,09	0,73
		Porgand, paprika, brokoli	60,00	19,79	4,12	0,20	1,18	
		Kodujuust (L)	50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
		Salatikaste	Toiduüli, 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 sepiikutoodete 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	
		Melon, kaalikas	100,00	31,10	7,66	0,10	0,85	
		<b>Kokku:</b>		<b>772,71</b>	<b>115,12</b>	<b>19,84</b>	<b>33,35</b>	
				<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU:</b>	<b>709,85</b>	<b>90,61</b>	<b>27,30</b>	<b>29,05</b>
					<b>51,06</b>	<b>34,61</b>	<b>16,37</b>	
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</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 allergiainete kohta küsi köökipersonaalt

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadava 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 toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -kõõvililja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA