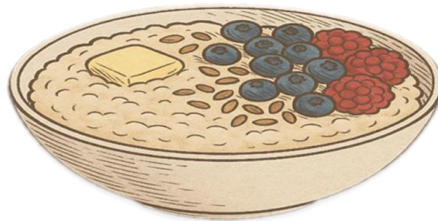


Hommikueine menüü

35. nädal

24.08–28.08.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder (G, L)	Kaera- , rukki- , speltanisuhelbed , 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
Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed , piim , söögisool, vesi	200,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Uldinfo 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		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS–vähendatud suhkruga	

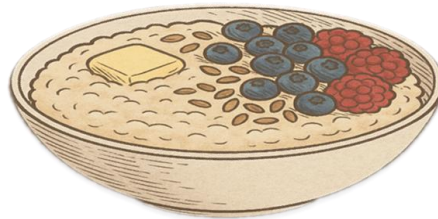


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid porruga	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
Taimetoit	Läitse-kartulikotlet (M, PT)	Läitsed, kartul, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, küüslauk, karripuber, maisitärkis, söögisool, must-pipar	60,00	93,80	14,20	2,47	4,55
	Jogurti tillikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, till	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00
	Kartul, aurutatud	Kartul, aurutatud	70,00	52,30	11,90	0,07	1,37
	Aurutatud brokoli	Aurutatud brokoli	60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Lambasalat roheline sibula- ja avokaadoga	Lambasalat, avokaado, toiduõli, roheline sibul, suhkur, sidrunimah	60,00	63,40	3,21	5,53	1,11
	Kapsas, porgand, kurk, kikerhernes	Kapsas, porgand, kurk, kikerhernes	60,00	25,21	5,31	0,31	1,18
	Salatikaste	Toiduõli, 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 sepiikutoodete valik (G)	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	Pimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Apelsin, kapsas	Apelsin, kapsas	100,00	36,50	6,82	0,10	1,15
		Kokku:		778,31	98,49	32,71	31,44
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Borš veiselihaga	Kartul, peet, veiseliha, kapsas, porgand, mugulsibul, juurpetersell, toiduõli, till, söögisool, suhkur, must pipar, vesi	250,00	169,00	15,10	9,37	7,55
Taimetoit	Borš punaste ubadega	Valge peakapsas, punased oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell, vesi	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor (L)	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mannapuding kisselliga (G, L)	Manna, piim, vahukoor, vaniljtsuhkur, sidrunimah, mustad sõstrad, kartulitärkis, suhkur, vesi	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
PRIA	Porgand, õun	Porgand, õun	100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
		Kokku:		661,60	115,39	16,88	17,75
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaala (PT)	Valge kala, sidrunimah, till, söögisool, must pipar	60,00	70,20	0,15	2,45	11,90
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G, M, PT)	Kikerhernes, porgand, mugulsibul, kanamuna, nisu, jahu, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, söögisool, must pipar	60,00	87,36	11,53	1,67	4,01
	Koorekaste (L)	Nisu, jahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool, vesi	70,00	63,30	10,80	1,66	1,65
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durum nisu, jahu), vesi, söögisool	70,00	81,70	17,40	4,36	2,71
	Porgandisalat edamame ubadega	Porgand, toiduõli, edamame oad	60,00	41,16	5,17	2,02	1,58
	Nuikapsas, punane peakapsas, tomat, porrulauk	Nuikapsas, punane peakapsas, tomat, porrulauk	60,00	18,85	4,38	0,10	0,78
	Kodujuust (L)	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 sepiikutoodete valik (G)	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
PRIA	Pirn, kurk	Pirn, kurk	100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
		Kokku:		705,33	90,01	26,99	38,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Võikana (L)	Kanafilee, või, tomatipasta, vahukoor, võrtskõõnned, suhkur, ingverjuur, küüslauk, kaneel, kardemon, sidrunimah, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar, vesi	140,00	279,00	9,32	20,00	16,50
Taimetoit	Kreemine kõõvilijakaste (L)	Lillkapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kõõvilijapuljong, toidukoor, toiduõli, söögisool	20,00	11,80	0,84	0,79	0,28
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisu, manna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,61
	Porgand, seller, kurk, mais	Porgand, seller, kurk, mais	60,00	17,74	4,17	0,21	0,49
	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 sepiikutoodete valik (G)	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Tomat, melon	Tomat, melon	100,00	24,20	5,55	0,20	0,60
		Kokku:		768,92	94,88	32,96	30,11
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese-kaste	Veisehakkliha, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, basilik, söögisool, must pipar, vesi	140,00	142,00	7,64	9,12	8,25
Taimetoit	Bolognese-kaste hakksojaga	Hakksoja (soja, jahu), mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	20,00	18,40	1,34	0,52	1,72
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97
	Kartul, aurutatud	Kartul, aurutatud	70,00	52,30	11,90	0,07	1,37
	Kupsetatud aeduba	Aedoad, vesi	60,00	24,40	5,54	0,20	1,30
	Punapeedisalat	Peet, suhkur, toiduõli	60,00	51,24	8,27	2,03	0,68
	Hiina kapsas, paprika, lillkapsas, kurk	Hiina kapsas, paprika, lillkapsas, kurk	60,00	12,45	2,82	0,08	0,71
	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 sepiikutoodete valik (G)	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Pimatooted (piim, keefir) (L)	Pimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, lillkapsas	Pirn, lillkapsas	100,00	36,70	10,05	0,10	1,15
		Kokku:		669,89	103,29	21,64	25,92
				716,81	100,41	26,24	28,73
					56,03	32,94	16,03

Hommikueine menüü

36. nädal

31.08–04.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piparmündi tee	Taime teepuru, suhkur, vesi	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust, peekon, sink, hummus	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		
Tähtsed 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
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell	140,00	111,46	4,68	8,04	5,32
Taimetoit	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätse (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor , tüüman, petersell, söögisool, must pipar, vesi	20,00	23,43	2,41	1,36	0,66
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84
	Kapsa-kurgisalat	Peakapsas, värske kurk, till	60,00	12,80	2,85	0,09	0,54
	Hernes, tomat, hiinakapsas		60,00	22,96	4,56	0,24	1,48
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Ploom, porgand		100,00	39,00	10,13	0,25	0,55
	Kokku:			662,65	94,79	24,58	23,56
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, toidukoor , toiduõli, värske till, söögisool, must pipar, kuivatatud loober	250,00	236,00	13,50	14,60	13,40
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunkoor, toiduõli, piparmünt, petersell, toidukoor R 15%, söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Maisimannakreem sõstrakisselliga (L)	Maisimanna, mustsõstra mahl, piim , vesi, vahukoor , suhkur	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72
	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	Kapsas, õun		100,00	37,50	9,84	0,10	0,57
	Kokku:			702,46	111,91	20,72	23,39
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Veiseliha-pikkpoiss (G, M, PT)	Veisehakkliha, mugulsibul, riivsai , kanamuna , piim , sool, must pipar	60,00	157,20	3,01	11,70	9,78
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)	Suvikõrvits, hapukoor R 20% , juust R 25% , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	52,55	5,76	2,57	1,89
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud		70,00	111,07	24,92	0,40	2,50
	Hiinakapsa-porgandisalat idudega	Hiina kapsas, porgand, mungoidud	60,00	41,51	3,35	1,17	0,42
	Punapeet, kurk, edamame uba		60,00	36,32	4,30	1,32	2,64
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, 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
	Pirn, tomat		100,00	30,09	8,42	0,15	0,40
	Kokku:			789,62	92,77	34,29	29,14
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, värske petersell	140,00	97,27	6,34	4,88	7,27
Taimetoit	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, tilvatik, nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	20,00	19,51	1,64	1,16	0,71
	Kauboikartul		70,00	91,65	15,31	2,89	1,73
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Aurutatud köögivil	Brokoli, tillikapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
	Lambasalat tomatiga	Lambasalat, tomat, toiduõli	60,00	33,20	2,40	2,57	0,54
	Punane kapsas, hapukurk, avokaado, paprika		60,00	40,54	3,45	3,01	0,79
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, 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
	Paprika, õun		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
	Kokku:			644,47	85,15	26,55	23,30
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud broilerikintsufilee (PT)	Broilerifilee, söögisool, must pipar	60,00	85,20	0,00	1,20	18,66
Taimetoit	Peedikotlet (G, PT)	Peet, muna, toiduõli, manna, riivsai, söögisool, must pipar	60,00	97,56	14,64	3,64	2,59
	Kodujuustu-kurgikaste (L)	Kodujuust , värske kurk, hapukoor	50,00	44,71	2,00	2,31	4,16
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, apelsinimahl, kõrvitsaseemned	60,00	47,70	5,37	2,39	1,99
	Kapsas, redis, kurk, kikerhernes		60,00	25,74	4,83	0,40	1,53
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, 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
	Arbuus, kaalikas		100,00	34,50	8,23	0,20	0,80
	Kokku:			773,25	107,46	22,30	43,09
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		732,00	101,73	25,47	29,79
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%)			55,59	31,32	16,28
		Nõutud vahemik kahe nädalase keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

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 valikust.

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoopteid (sh laktoosi)
-----------------------	--

M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
-------------------	-----------------------

PT – portsiontoode	VS – vähendatud suhkruga
--------------------	--------------------------

PRIA toetusprogrammid

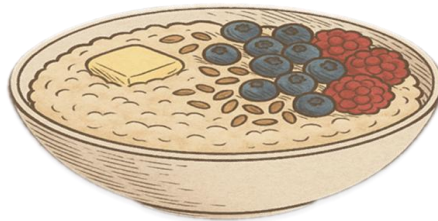
Koolipüuvilja ja -kõõnivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Kõõlipuuvilja ja -koogivilja ning kõõlipihna toetab osaliselt FRIA

Hommikueine menüü

37. nädal

07.09–11.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kummelitee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed, piim, söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Uldinfo 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		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

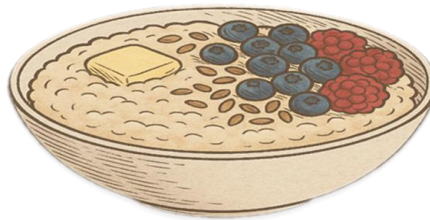


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Azuu veiselihast (G, L)	Veiseliha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu , või , söögisool, must pipar, loorber, petersell	140,00	132,76	10,23	7,49	7,08	
Taimetoit	Taimne azu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	20,00	8,77	1,47	0,35	0,18	
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Hiinakapsasalat kirsstomatite ja tilliga	Hilina kapsas, tomat, apelsinimahli, värske till	60,00	13,70	2,52	0,17	0,81	
	Porgand, virsik, aeduba		60,00	22,44	5,41	0,12	0,76	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	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	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60	
	Kokku:			642,27	98,33	20,86	23,60	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsaborõ sealiha	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85	
Taimetoit	Värskekapsaborõ punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30	
	Hapukoor (L)		20,00	44,40	0,76	4,30	0,66	
	Karamellikissell marjapüreega (L)	Piim , kartulitärklis, vesi, suhkur	160,00	211,30	41,40	3,85	3,09	
	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, porgand		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			635,10	95,60	20,96	17,90	
	Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala tilliga (PT)	Valge kala, toiduõli, söögisool, must pipar, till	70,00	94,50	0,17	4,26	13,90	
Taimetoit	Köögilvjakotlet (G, M, PT)	Kaalikas, kartul, porgand, herned, küüslauk, mugulsibul, muna, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar	70,00	91,98	9,69	4,91	3,21	
	Rõõsa koore-munakaste (G, L, M)	Rõõsk koor , piim , kanamuna , nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	133,33	3,50	12,08	2,64	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, suhkur, toiduõli	60,00	50,90	7,45	2,46	0,29	
	Punapeet, värske kapsas, kurk, punane sibul		60,00	18,85	4,38	0,10	0,78	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	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	
	Paprika, õun		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50	
	Kokku:			818,87	94,13	37,13	32,71	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pasta hakkiliha (G)	Taisterapasta , segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	250,00	451,25	62,13	16,63	16,75	
Taimetoit	Seenepasta juustuga (G, L)	Pasta , šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, juust , toidukoor , vesi, söögisool, must pipar, basilik, petersell	50,00	69,66	11,41	1,86	2,42	
	Tomatikaste	Tomatipüree, vesi, suhkur, petersell, must pipar	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07	
	Punapeedisalat	Peet, suhkur, toiduõli	60,00	55,20	10,20	1,28	1,07	
	Nuikapsas, porgand, kikerherned, ananass		60,00	27,45	5,95	0,34	0,98	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	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	
	Tomat, pirn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45	
	Kokku:			927,66	137,25	32,80	30,72	
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu , toidukoor , jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	156,98	6,69	9,25	9,86
Taimetoit	Hapukoore-tomat-i-sibulakaste (G, L)	Mugulsibul, hapukoor , nisujahu , tomatipüree, toiduõli, petersell, söögisool, suhkur, must pipar, vesi	20,00	20,40	1,42	1,50	0,37	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Värskekapsa-kurgisalat hernevorsetega	Kapsas, kurk, hernevorسد, toiduõli, till	60,00	13,58	3,13	0,04	0,68	
	Porgand, seller, mais, frillid		60,00	24,42	5,73	0,29	0,73	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01	
	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	
	Apelsin, porgand		100,00	37,60	9,35	0,15	0,85	
	Kokku:				635,83	86,03	23,07	24,69
					731,95	102,27	26,96	25,92
					55,89	33,16	14,17	

Hommikueine menüü

38. nädal

14.09–18.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed , piim , vesi, toidusool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Puuviljamüsli	Täistera kaerahelbed , täistera rukkihelbe , täistera nisuhelbe , maisihelbed, rosinad, kuivatatud banaanilaastud, kuivatatud ploomid, kuivatatud aprikoos, linaseemned, päevalilleseemned, vanillisuhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt , marjad, suhkur	200,00
Uldinfo 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	

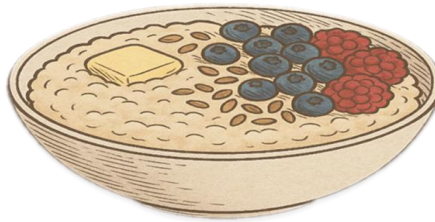


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, vesi, mugulsibul, soolakurk, toiduüli, hapukoor, nisujahu , söögisool, must pipar	140,00	154,52	5,21	11,82	7,25
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller , mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduüli, hapukoor, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar	20,00	22,00	2,01	1,51	0,38
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, toiduüli, küüslauk, suhkur	60,00	61,56	9,91	2,44	0,82
	Kapsas, tomat, punane uba, brokkoli		60,00	25,31	5,10	0,21	1,66
	Kodujuust (L)		50,00	51,40	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, päevalilleseemned, 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, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
PRIA	Õun, paprika		100,00	37,40	9,94	0,10	0,50
		Kokku:		742,85	94,23	30,21	29,21
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduüli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Hakksoja (sojajahu) , mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduüli, sool	20,00	18,40	1,34	0,52	1,72
	Pasta, keedetud (G)	Pasta, vesi, söögisool, toiduüli	70,00	99,20	21,00	0,49	3,37
	Oanuudlid		70,00	107,00	24,10	1,05	0,56
	Frillisesalat tomati ja ürtidega	Frillis, tomat, toiduüli, till, Petersell, roheline sinul, murulauk	60,00	54,40	2,14	4,96	0,72
	Hiina kapsas, paprika, lillkapsas, mais		60,00	19,18	4,15	0,23	0,85
	Parmesani juust, riivitud (L)	Parmesani juust	5,00	21,50	0,00	1,49	2,03
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, 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
	Porgand, viinamarjad		100,00	52,20	12,90	0,30	0,60
		Kokku:		703,78	100,32	25,65	22,53
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjušašlõkk (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, sidrunimahli, toiduüli, sinep , paprika jahvatatud, söögisool, must pipar, suhkur	60,00	140,00	1,60	9,71	11,70
Taimetoit	Köögilvilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna , küüslauk, söögisool, riisval, juust , mugulsibul, toiduüli, must pipar, söögisool, ürdisegu (pune, basilik, tüüman, rosmariin, majoraan)	60,00	78,48	10,08	1,70	4,81
	Koorekaste (G, L)	Nisujahu , toiduüli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,00	3,95	1,87
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	70,00	90,70	21,50	0,17	1,97
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	70,00	63,74	9,98	1,77	1,66
	Lillkapsas, aurutatud		60,00	20,10	4,35	0,18	1,54
	Värskekapsa-kurgisalat	Peakapsas, värske kurk, till	60,00	12,80	2,85	0,09	0,54
	Porgand, redis, kaalikas, virsik		60,00	17,26	4,32	0,08	0,51
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, 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
	Pirn, nuikapsas		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40
		Kokku:		752,31	96,59	29,01	32,98
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge lõhesupp spinatiga	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduüli, till, must pipar, söögisool	250,00	234,00	23,40	9,43	15,00
Taimetoit	Köögilviljassupp rohelise hernega	Rohelised herned, kartul, mugulsibul, porgand, porrulauk, küüslauk, toiduüli, till, must pipar, söögisool, vesi	50,00	30,90	6,38	0,34	0,99
	Karusmarjakisseli kohupiimavahuga (L)	Karusmarjad, vesi, tärkis, suhkur, kohupiim, vahukoor , vanilisesuhkur	160,00	242,90	27,65	7,26	9,25
	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, lillkapsas		100,00	40,70	10,82	0,10	1,00
		Kokku:		690,90	95,73	19,23	31,79
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-suvikõrvitsavorm kanahakklihaga (L, M)	Kartul, suvikõrvits, kanaliha, mugulsibul, juust, kohvikoor, kanamuna , toiduüli, till, must pipar, söögisool	250,00	318,75	24,25	13,13	26,75
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	Kartul, suvikõrvits, mugulsibul, juust, kohvikoor, kanamuna , toiduüli, till, must pipar, söögisool	50,00	57,20	7,76	2,20	1,85
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat (L)	Kodujuust , tomat, kurk, hapukoor , söögisool	60,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Hiinakapsas, hernes, paprika, aeduba		60,00	23,73	4,73	0,23	1,61
	Rukkikama-keefirjook (G, L)	Keefir, kamajahu , suhkur	100,00	116,00	21,40	2,10	3,68
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilleseemned, 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
	Arbus, tomat		100,00	27,60	6,12	0,30	0,55
		Kokku:		814,08	94,80	30,84	45,52
				740,78	96,33	26,99	32,41
					52,02	32,79	17,50

Hommikueine menüü

39. nädal

21.09–25.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, 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
Kaheksahelbepuder (G, L)	Kaheksaviiljahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder (G, L)	Kaera-, speltanisu-, rukkihelbed, 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
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Mitmeviljapuder (G, L)	Mitmeviljahelbed, piim, söögisool vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Uldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt		
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 – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihatükid porruga	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23
Taimetoit	Läätse- kartulikotlet (PT)	Läätсед, kartul, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, küüslauk, karpulber, maisitärklis, söögisool, must-pipar	60,00	93,80	14,20	2,47	4,55
	Jogurti tillikaste (L)	Maitsestamata jogurt, till	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97
	Aurutatud brokoli		60,00	19,70	3,05	0,25	2,05
	Lambasalat roheline sibula- ja avokaadoga	Lambasalat, avokaado, toiduõli, roheline sibul, suhkur, sidrunimah	60,00	63,40	3,21	5,53	1,11
	Kapsas, porgand, tomat, kikerhernes		60,00	26,42	5,59	0,34	1,17
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	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
PRIA	Pimatooteid (piim, keefir, maitsestamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10
	Kokku:			800,92	109,83	29,74	33,09
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiviljaspupp klaasnuudlite ja kalkunilihaga	Kanaliha, kartul, klaasnuudid, paprika, porgand, porrulauk, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	208,00	21,70	6,70	16,30
Taimetoit	Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste hernestega	Lillkapsas, kartul, rohelised herned, klaasnuudid, porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,70	6,32	1,16	1,32
	Riisipuding maasikakisselliga (L)	Ris, piim, vahukoor, vanilisesuhkur, sidrunimah, kartulitärklis, vesi, maasikad, suhkur, söögisool	160,00	325,00	44,00	12,70	8,58
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pimatooteid (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:			758,30	110,49	22,76	32,05
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, nisujahu, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	140,00	225,04	7,69	12,86	20,33
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basilik, tüüman, suhkur, must pipar, söögisool	20,00	15,11	1,36	1,04	0,24
	Kartuli-kruupipuder (G)	Kartul, odrakruup, vesi	70,00	73,40	14,20	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,62
	Porgand, seller, kurk, mais		60,00	20,77	5,01	0,21	0,66
	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	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
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, kurk		100,00	24,90	7,02	0,00	0,50
	Kokku:			782,71	90,87	31,61	40,38
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov kanalihaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, porgand, toiduõli, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar	200,00	333,00	42,20	11,60	16,00
Taimetoit	Plov ubadega	Riis, porgand, vesi, punased oad, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool	50,00	68,40	12,42	1,68	1,86
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsestamata jogurt, värske petersell	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86
	Porgandi-apelsinisolat	Porgand, apelsin, toiduõli	60,00	32,32	5,40	1,29	0,47
	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	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
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Kapsas, õun		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			807,34	112,31	28,39	32,25
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Seesamikala (PT)	Valge kala, toiduõli, sidrunimah, till, seesamiseemned, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	60,00	86,50	0,26	3,71	13,10
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, riisval, tüüman, pune, petersell, basilik, söögisool, must pipar	60,00	60,20	10,02	1,71	2,23
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimah, söögisool, must pipar, till	50,00	47,58	1,84	3,93	1,27
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12
	Punasekapsasalat roheline hernega	Peakapsas, herned, toiduõli, söögisool	60,00	32,80	5,80	0,81	1,77
	Nuikapsas, porgand, pirn, porru		60,00	17,72	4,60	0,10	0,43
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	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
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Ploom, tomat		100,00	33,70	8,33	0,30	0,55
	Kokku:			687,78	94,94	22,96	33,08
		NÄDALA KESKLINE KOKKU:	787,32	105,88	28,13	34,44	
		Põhitoitainetest 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 allergieinde kohta küsi kööginõuajalt

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 saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsed menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid

PT - portsjontode VS-vähendatud suhkruga

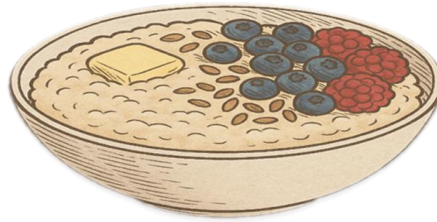
PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA

Hommikueine menüü

40. nädal

28.09–02.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , peekon, sink, hummus	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Uldinfo 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		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS–vähendatud suhkruga	