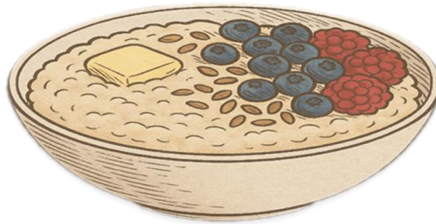


Hommikueine menüü

35. nädal

24.08–28.08.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	350,00
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	350,00
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	350,00
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	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim , söögisool, vesi	350,00
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 piimatoteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

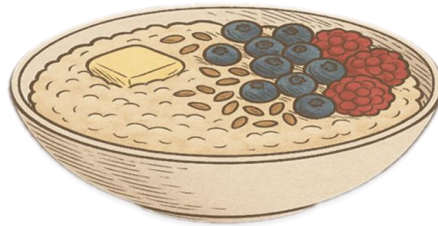


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealihtükid porruga	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23	
Taimetoit	Läätse-kartuikotlet (M, PT)	Läätсед, kartul, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, küüslauk, karpulber, maisitärklis, söögisool, must-piipar	60,00	93,80	14,20	2,47	4,55	
	Jogurti tillikaste (L)	Maitsetamata jogurt, till	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	116,00	24,43	0,72	4,29	
	Kartul, aurutatud	0	100,00	74,71	17,00	0,10	1,96	
	Aurutatud brokoli	0	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	0	60,00	25,21	5,31	0,31	1,18	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Pimatooted (piim, keefir, maitsetamata jogurt) (L)	0	50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	Apelsin, kapsas	0	100,00	36,50	8,82	0,10	1,71	
	Kokku:			835,52	110,92	32,95	33,31	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bořš veiselihaga	Kartul, peet, veiseliha, kapsas, porgand, mugulsibul, juurpetersell, toiduõli, till, söögisool, suhkur, must piipar, vesi	300,00	202,80	18,12	11,24	9,06	
Taimetoit	Bořš punaste ubadega	Valge peakapsas, punased oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, sidrunimah, suhkur, söögisool, must piipar, loorber, petersell, vesi	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30	
	Hapukoor (L)	0	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66	
	Mannapuding kisselliga (G, L)	Manna, piim, vahukoor, vanillisuhkur, sidrunimah, mustad sõstrad, kartulitärklis, suhkur, vesi	160,00	262,00	57,20	3,05	2,72	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	0	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Porgand, õun	0	100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
		Kokku:			717,60	118,79	20,90	19,59
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukaala (PT)	Valge kala, sidrunimah, till, söögisool, must piipar	60,00	70,20	0,15	2,45	11,90	
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G, M, PT)	Kikerhernes, porgand, mugulsibul, kanamuna, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, söögisool, must piipar	60,00	87,36	11,53	1,67	4,01	
	Koorekaste (L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, söögisool, vesi	100,00	90,43	15,43	2,37	2,36	
	Bulgur, keedetud (G)	Kartul, piim, vesi, söögisool, vesi	100,00	116,71	24,86	6,23	3,87	
	Porgandisalat edamame ubadega	Bulgur (durumisujahu), vesi, söögisool	60,00	41,16	5,17	2,02	1,58	
	Nuikapsas, punane peakapsas, tomat, porrulauk	Porgand, toiduõli, edamame oad	60,00	18,85	4,38	0,10	0,78	
	Kodujuust (L)	0	50,00	51,33	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	0	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Pirn, kurk	0	100,00	24,90	7,02	0,00	0,50	
		Kokku:			832,47	102,84	36,05	41,51
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Võikana (L)	Kanafilee, või, tomatipasta, vahukoor, võrtsköömned, suhkur, ingverijuur, küüslauk, kaneel, kardemon, sidrunimah, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must piipar, vesi	140,00	279,00	9,32	20,00	16,50	
Taimetoit	Kreemine kõõgiviljakaste (L)	Lillkapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kõõgiviljapuljong, toidukoor, toiduõli, söögisool	20,00	11,80	0,84	0,79	0,28	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	100,00	134,40	28,49	0,73	4,13	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100,00	129,57	30,71	0,24	2,81	
	Värskekapsa-paprikasalat	Peakapsas, paprika, toiduõli, söögisool	60,00	44,00	5,33	2,51	0,61	
	Porgand, seller, kurk, mais	0	60,00	17,74	4,17	0,21	0,49	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	0	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Tomat, melon	0	100,00	24,20	5,55	0,20	0,60	
	Kokku:			913,11	113,39	39,73	33,41	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bolognesekaste	Veisehakkliha, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, basilik, söögisool, must piipar, vesi	140,00	142,00	7,64	9,12	8,25	
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Hakksoja (sojajahu), mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must piipar, toiduõli, söögisool	20,00	18,40	1,34	0,52	1,72	
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67	
	Kartul, aurutatud	0	100,00	74,71	17,00	0,10	1,96	
	Küpsetatud 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	
	Hilina kapsas, paprika, lillkapsas, kurk	0	60,00	12,45	2,82	0,08	0,71	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, inaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	0	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)	0	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Pirn, lillkapsas	0	100,00	36,70	10,05	0,10	1,15	
		Kokku:			810,88	120,93	28,56	29,43
					821,92	113,37	31,64	31,45
						55,17	34,64	15,31
Üldinfo menü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Teavet menüü sisalduvate allergiende kohta küsi köökipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 10- 12 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koostööna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsised menüüsid								
G – sisaldab gluteeni				L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna				P – sisaldab pähkleid				
PT – portsiontoode				VS-vähendatud suhkrua				
				NÄDALA KESKMINE KOKKU:				
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (M%):				
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				
				800-900 kcal				
				45-60%E				
				25-40%E				
				10-20%E				

Hommikueine menüü

36. nädal

31.08–04.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed, piim, söögisool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähtlid	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, sool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähtlid	50,00
Puuviljatee	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, vesi, piim, söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähtlid	50,00
Piparmündi tee	Taime teepuru, suhkur, vesi	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		60,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust, peekon, sink, hummus	60,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähtlid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
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		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähtleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

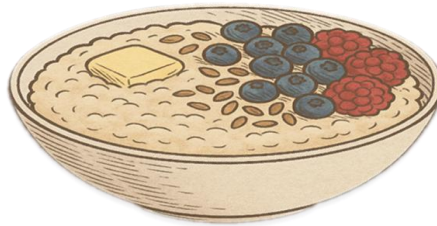


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	150,00	119,42	5,01	8,61	5,70	
Taimetoit	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätсед (rohelineid või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, vassseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor, tüüman, petersell, söögisool, must pipar, vesi	20,00	23,43	2,41	1,36	0,66	
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03	
	Rõstitud suvikõrvits	Suvikõrvits	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84	
	Kapsa-kurgisalat	Peakapsas, värске kure, 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, 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 sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
Ploom, porgand		100,00	39,00	10,13	0,25	0,55		
	Kokku:			750,58	111,95	25,75	26,55	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, mugulsibul, porgand, toidukoor, toiduõli, värске till, söögisool, must pipar, kuivatatud loober	350,00	330,40	18,90	20,44	18,76	
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, petersell, toidukoor, söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15	
	Maisimannakreem sõstrakisselliga (L)	Maisimanna, mustsõstra maht, 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	
	Kapsas, õun		100,00	37,50	9,84	0,10	0,57	
	Kokku:			796,86	117,31	26,56	28,75	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Veiseliha-pikkpoiss (G, M, PT)	Veisehakkliha, mugulsibul, riisval, kanamuna, piim, sool, must pipar	60,00	157,20	3,01	11,70	9,78	
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)	Suvikõrvits, hapukoor, juust, 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	60,00	70,96	4,90	4,74	2,24	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	100,00	91,07	14,27	2,53	2,37	
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud		100,00	158,67	35,60	0,57	3,57	
	Hiinakapsa-porgandisalat idudega	Hiina kapsas, porgand, mungoalud	60,00	41,51	3,35	1,17	0,42	
	Punapeet, kure, edamame uba		60,00	36,32	4,30	1,32	2,64	
	Salatikaste	Toiduõli, 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 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:			876,37	108,55	36,01	31,30	
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, värске petersell	150,00	104,22	6,79	5,23	7,79	
Taimetoit	Koorene metsaseenekaste (G, L)	Pruun sametpuravik, puravikud, liivatik, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	20,00	19,51	1,64	1,16	0,71	
	Kauboikartul		100,00	130,93	21,87	4,13	2,47	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03	
	Aurutatud köögivilid	Brokoli, lillkapsas, 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, 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 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:			717,10	97,20	28,33	25,47	
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, riisval, söögisool, must pipar	60,00	97,56	14,64	3,64	2,59	
	Kodujuustu-kurgikaste (L)	Kodujuust, värске kure, hapukoor	60,00	53,65	2,40	2,77	4,99	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,80	28,67	0,27	2,50	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	156,69	33,40	1,01	5,19	
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, apelsinimahli, kõrvitsaseemned	60,00	47,70	5,37	2,39	1,99	
	Kapsas, redis, kure, kikerhermes		60,00	25,74	4,83	0,40	1,53	
	Salatikaste	Toiduõli, 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 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:				867,84	126,48	23,15	46,23
				NÄDALA KESKMIN KOKKU:	801,75	112,39	27,96	31,66
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)		56,03	31,38	15,79
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 10 - 12 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eesti maitse toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni		L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)						
M - sisaldab muna		P - sisaldab pähkiesi						
PT - portsjontoodet		VS - vähendatud suhkruga						

Hommikueine menüü

37. nädal

07.09–11.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, vesi, piim, söögisool	350,00
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	350,00
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	350,00
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	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor, moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Kuueviljapuder (G, L)	Kuueviljahelbed, piim, vesi, söögisool	350,00
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		
Tähisid menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

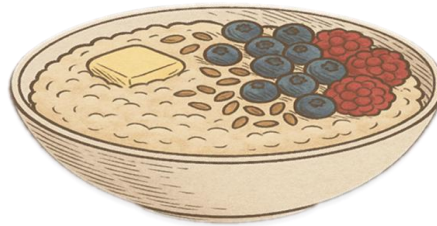


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Azuu veiselihast (G, L)	Veiseliha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, nisujahu, või, söögisool, must pipar, loorber, petersell	150,00	142,24	10,96	8,03	7,59	
Taimetoit	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	20,00	8,77	1,47	0,35	0,18	
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03	
	Hiinakapsasalat kirsstomatite ja tilliga	Hiina 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	
	Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama 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:			731,72	115,89	21,99	26,71	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Värskekapsabori sealiha	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell	350,00	245,00	16,10	14,70	9,59	
Taimetoit	Värskekapsabori 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)	Pim, 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:			705,10	100,20	25,16	20,64
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukala tilliga (PT)	Vaige kala, toiduõli, söögisool, must pipar, tilli	70,00	94,50	0,17	4,26	13,90	
Taimetoit	Köögiviljakotlet (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	100,00	128,80	26,67	0,27	2,50	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	100,00	91,07	14,27	2,53	2,37	
	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:			884,83	107,01	37,97	34,17	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Pasta hakkliha (G)	Täisterapasta, segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool	350,00	631,75	86,98	23,28	23,45	
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:			1108,16	162,11	39,45	37,42
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanakitsuliha hautis paprika ja küüslauguga (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, paprika, nisujahu, toidukoor, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	168,19	7,17	9,91	10,56	
Taimetoit	Hapukoore-tomati-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		100,00	72,53	15,47	0,10	1,90	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumuna 100%), söögisool, vesi	100,00	134,40	28,49	0,73	4,13	
	Värskekapsa-kurgisalat hernevorsetega	Kapsas, kurk, hernevorset, 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:			709,12	99,70	23,98	27,20
				827,79	116,98	29,71	29,23	
					56,53	32,30	14,12	
					800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:								
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)								
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena								
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergiideni kohta küsi köökipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 10 - 12 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G – sisaldab gluteeni								
L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna								
P – sisaldab päheleid								
PT – portsiontoode								
VS – vähendatud suhkrua								

Hommikueine menüü

38. nädal

14.09–18.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim , söögisool	350,00
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	350,00
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	350,00
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	70,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt , marjad, suhkur	250,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed , piim , söögisool, vesi	350,00
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 – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

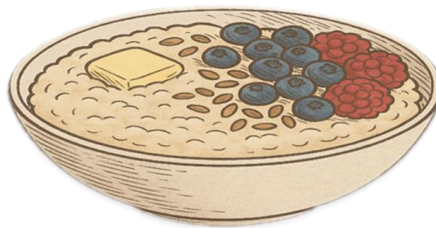


Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 10. - 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi	
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut	
Joogivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Tähisted menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pärmleid
PT – portsiontoode	VS – vähendatud suhkrus

Hommikueine menüü

39. nädal

21.09–25.09.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Mannapuder (G, L)	Nisumanna, piim, söögisool, vesi	350,00
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)	Kaheksaviljahelbed, piim, vesi, söögisool	350,00
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	350,00
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	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või, hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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 – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

39. nädal 21.09.-25.09.2026

39. nädal

21.09.-25.09.2026

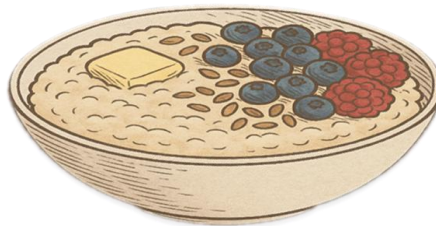


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealihatükid porruga	Sealiha, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, küüslauk, loorber, petersell	60,00	105,00	3,51	7,07	7,23	
Taimetoit	Läätse-kartulikohtiet (PT)	Läätсед, kartul, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, vesi, küüslauk, karpulber, maisitärklis, söögisool, must-piipar	60,00	93,80	14,20	2,47	4,55	
	Jogurti tillikaste (L)	Maitsetamata jogurt, till	50,00	27,90	2,37	1,30	1,71	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03	
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67	
	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, poganđ, tomat, kikerhernes		60,00	26,42	5,59	0,34	1,17	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	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	
	Pimatooted (piim, keefir, maitsetamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,17	
	Kaalikas, apelsin		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10	
		Kokku:			880,89	126,66	30,33	35,70
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Köögilviljasupp klaasnuudite ja kalkunilihaga	Kanaliha, kartul, klaasnuudid, paprika, porgand, porrulauk, vesi, toiduõli, till, söögisool, must piipar	350,00	291,20	30,38	9,38	22,82	
Taimetoit	Nuudisupp lillikapsa ja roheliste herne stega	Lillikapsas, kartul, rohelised herned, klaasnuudid, porgand, vasseller, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell, söögisool, must piipar	50,00	42,70	6,32	1,16	1,32	
	Risipuding maasikakisselliga (L)	Ris, piim, vahukoor, vanillisuhkur, sidrunimah, kartultitärklis, 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	
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
		Kokku:			841,50	119,17	25,44	38,57
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tomatine veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, nisujahu, tomatipiire, vesi, toiduõli, söögisool, must piipar	150,00	241,11	8,24	13,78	21,78	
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	Baklaþaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basilik, tüüman, suhkur, must piipar, söögisool	20,00	15,11	1,36	1,04	0,24	
	Kartuli-kruupipuder (G)	Kartul, odrakruup, vesi	100,00	104,86	20,29	1,91	2,36	
	Ris, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	100,00	128,80	28,67	0,27	2,50	
	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 piipar	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	
	Pimatooted (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:			868,88	106,11	33,18	43,29
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Plov kanalihaga	Kanaliha, ris, mugulsibul, porgand, toiduõli, tomatipiire, vesi, söögisool, must piipar	300,00	499,50	63,30	17,40	24,00	
Taimetoit	Plov ubadega	Ris, porgand, vesi, punased oad, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must piipar, söögisool	50,00	68,40	12,42	1,68	1,86	
	Jogurtikaste peterselliga (L)	Maitsetamata jogurt, värske petersell	50,00	20,80	2,73	0,28	1,94	
	Ahjukõõgilviļjad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	60,00	42,36	6,66	0,87	0,86	
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	60,00	32,22	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 piipar	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	
	Pimatooted (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:			973,84	133,41	34,19	40,25
	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 piipar	60,00	86,50	0,26	3,71	13,10
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, riisai, tüüman, pune, petersell, basilik, söögisool, must piipar	60,00	60,20	10,02	1,71	2,23	
	Tartarkaste (L)		50,00	47,58	1,84	3,93	1,27	
	Kuskuss, keedetud (G)	Hahukoor, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimah, söögisool, must piipar, till	100,00	156,69	33,40	1,01	5,19	
	Tatar, keedetud	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03	
	Punasekapsasalat roheline hernega	Tatar, vesi, söögisool	60,00	32,80	5,80	0,81	1,77	
	Nuikapsas, porgand, pirn, porru	Peakapsas, herned, toiduõli, söögisool	60,00	17,72	4,60	0,10	0,43	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must piipar	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	
	Pimatooted (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:			761,19	110,00	23,45	35,54
					891,28	121,34	30,79	39,45
					46,33	38,41	16,36	

Hommikueine menüü

40. nädal

28.09–02.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	350,00
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	350,00
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	350,00
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)		60,00
Võileivakate (L)	Frillis, tomat, kurk, juust , peekon, sink, hummus	60,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Mitmeviljapuder (G, L)	Mitmeviljahelbed , piim , söögisool vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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 – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	