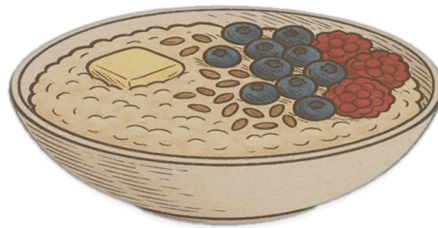


Hommikueine menüü

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 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 pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	



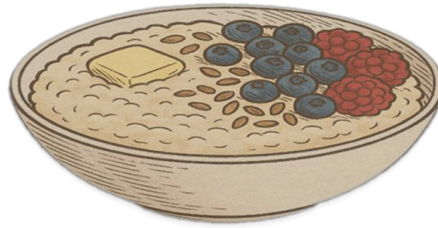
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana magushapu kastmes	Kanaliha, porgand, paprika, tomatipasta, ananass, mugulsibul, ingverijuur, toiduõli, maisitärklis, suhkur, küüslauk, söögisool, must-pipar	150,00	135,56	11,44	4,19	14,00
Taimetoit	Magushapu tofupada	Tofu, porgand, paprika, tomatipasta, ananass, herned, mugulsibul, ingverijuur, maisitärklis, küüslauk, toiduõli, basiliik, söögisool, suhkur, must pipar	20,00	15,89	2,37	0,41	0,49
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	158,57	33,71	1,02	5,23
	Porgandi-tomatisalat	Porgand, tomat, toiduõli	60,00	32,32	5,40	1,30	0,47
	Punane kapsas, tomat, aeduba, paprika		60,00	15,44	3,48	0,15	0,67
	Mahlajook	Mustsõstramahl, vesi	100,00	48,80	11,80	0,05	0,39
	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, maitsestatamata jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Kapsas, õun		100,00	37,50	9,84	0,10	0,57
	Kokku:			861,55	146,31	19,86	35,57
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka	Kartul, porgand, selsiha, sink, soolakurk, tomatipasta, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	350,00	270,20	4,83	0,76	0,61
Taimetoit	Kodune seljanka (lihata)	Kartul, porgand, soolakurk, tomatipasta, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	19,70	3,45	0,54	0,44
	Hapukoor (L)		20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Kreeka jogurt banaan ja küpsisepuruga (L, G)	Kreeka jogurt, banaan, küpsis	160,00	398,00	47,40	17,00	14,80
	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
	Tomat, pirn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45
	Kokku:			905,60	92,34	24,85	22,51
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud sealihatükid	Sealiha, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	218,00	0,00	17,40	15,30
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (G, M, PT)	Kapsas, riis, kanamuna, nisujahu, toiduõli, till, majoraan, söögisool, must pipar	60,00	48,44	7,62	1,33	2,22
	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	100,00	91,07	14,27	2,53	2,37
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03
	Peedisalat lõhvikatega	Peeet, lõhvikad, apelsinimah, suhkur, söögisool	60,00	28,10	6,58	0,14	0,84
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes		60,00	25,06	5,28	0,22	1,48
	Kodujuust (L)	Kodujuust	60,00	61,60	1,50	2,64	7,98
	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
	Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			897,60	96,06	40,20	43,37
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Võikana (Butter Chicken) (L)	Kanafiilee, või, tomatipasta, vahucoor, võrtskõõmned, suhkur, ingverijuur, küüslauk, kaneel, kardemon, sidrunimah, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar, vesi	60,00	119,57	3,99	8,57	7,07
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, nisujahu, riisvõi, toiduõli, sidrunimah, söögisool, must pipar	60,00	61,92	10,57	0,92	1,80
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,80	28,67	0,27	2,50
	Kartul, aurutatud		100,00	72,53	15,47	0,10	1,90
	Kapsa paprika salat avokaadoga	Kapsas, paprika, avokaado, toiduõli, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar	60,00	48,66	4,23	3,53	0,69
	Punapeet, värske kurk, lilikapsas (aurutatud)		60,00	16,81	1,87	0,06	0,97
	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
	Kaalikas, ploom		100,00	40,60	10,44	0,20	0,88
	Kokku:			726,89	104,29	24,91	23,79
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Chilli con carne	Veisehakiliha, punased oad, paprika, porgand, vesi, toiduõli, purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, Petersell, koriander, söögisool, suhkur, must pipar, pune, tillipipar	250,00	257,41	16,27	15,50	15,11
Taimetoit	Chilli con carne (lihata)	Punased oad, paprika, porgand, vesi, toiduõli, purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, Petersell, koriander, söögisool, suhkur, must pipar, pune, tillipipar	50,00	38,33	5,23	1,63	1,33
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool		0,00	0,00	0,00	0,00
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi		0,00	0,00	0,00	0,00
	Hiina kapsa salat kurgi ja tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	16,20	1,45	1,00	0,63
	Jäasalat, valged oad (keedetud), kaalikas (röstitud), paprika		60,00	26,04	5,35	0,21	1,43
	Keefir-marija smuuti (L)	Keefir R 2,5%, marjad, suhkur	100,00	74,50	14,20	1,45	1,88
	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
	Pimatooteid (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan, nuikapsas		100,00	57,40	13,90	0,20	0,85
	Kokku:			677,28	84,62	28,57	27,99
				813,78	104,72	27,68	30,65
				Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			
				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 piimatooteid	
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 10 – 12 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi	
Võimalusel kasutame koolilöuna valmistamisel Eesti maitsetoorainet, 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 pähkiesi
PT – portsjontooide	VS – vähendatud suhkruga

Hommikueine menüü

41. nädal

05.10.-09.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	350,00
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	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
Täistera kaerahelbepuder	Täistera kaerahelbed, 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
Mitmeviljapuder (G, L)	Mitmeviljahelbed, 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
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, vesi, piim, sool	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		
Tähisted menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

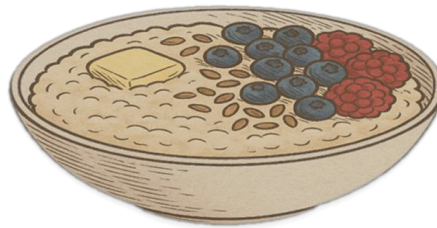


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduüli, nisujahu, söögisool, must pipar, Petersell	150,00	119,42	5,01	8,61	5,70
Taimetoit	Kikerhernehautis ürtidega	Kikerherned, küüslauk, Petersell, söögisool, toiduüli	20,00	48,00	2,67	1,15	1,56
	Kartul, aurutatud		100,00	72,53	15,47	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03
	Röstitud punapeet köömnatega	Punapeet, köömned, toiduüli, söögisool	60,00	35,30	6,56	0,96	0,96
	Kapsa redise salat	Kapsas, redis, apelsinimahli, suhkur	60,00	17,20	4,06	0,10	0,60
	Tomat, frillise salat, porgand		60,00	15,58	3,75	0,14	0,49
	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, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71
	Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30
	Kokku:			709,53	94,34	26,89	22,63
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kartul, porgand, kanaliha, mugulsibul, odrakruup, vesi, marineeritudkurk, söögisool, must pipar	350,00	156,80	25,34	1,20	12,43
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	Kartul, porgand, põldoad, mugulsibul, odrakruup, vesi, marineeritudkurk, söögisool, must pipar	50,00	21,30	4,72	0,10	0,78
	Hapukoor (L)		20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Panna cotta maasikapüreega (L)	Maitsestatama jogurt, piim, maasikad, vahukoor, suhkur, vaniljsuhkur, vesi, želatiin	160,00	197,00	24,80	8,28	5,82
	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
	Nuikapsas, pirn		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40
	Kokku:			594,00	92,07	16,09	25,64
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud kana poolkoib (PT)	Kana poolkoib, küüslauk, mugulsibul, toiduüli, söögisool, must pipar	60,00	103,20	0,52	5,94	12,00
Taimetoit	Juurviljapihv (G, M, PT)	Kartul, pastinaak, muna, porgand, nisujahu, toiduüli, söögisool, must pipar	60,00	84,00	16,80	1,14	3,23
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduüli, piim, toidukoor, söögisool	60,00	70,96	4,90	4,74	2,24
	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
	Kõrvitsa-porgandisalat	Kõrvits, porgand, apelsinimahli	60,00	12,60	3,10	0,08	0,36
	Kapsas, kikerherned, värsked kurk, virsikukuubik		60,00	22,97	4,62	0,28	1,18
	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
	Kaalikas, õun		100,00	41,80	11,30	0,05	0,55
	Kokku:			761,84	100,28	29,25	30,96
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Vahemere veiselihapada (G)	Veiseliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, vesi, toiduüli, nisujahu, söögisool, jahvatatud paprika, basilik, pune, tüümiان, koriander, must pipar	150,00	128,89	9,86	6,05	10,07
Taimetoit	Vahemere köögiviljapada (G)	Baklažaan, porgand, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, valged oad, vesi, toiduüli, nisujahu, söögisool, jahvatatud paprika, basilik, pune, tüümiان, koriander, must pipar	20,00	7,99	1,20	0,34	0,22
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	100,00	134,40	28,49	0,73	4,13
	Taisterapasta/ pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/ pasta, vesi, söögisool, toiduüli	100,00	151,33	26,33	2,57	4,56
	Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits, toiduüli, söögisool	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84
	Punase kapsa herne salat	Kapsas, herned, toiduüli, söögisool	60,00	32,80	5,80	0,81	1,77
	Paprika, lamba salat, punased oad		60,00	30,28	5,82	0,24	2,33
	Salatikaste	Toiduüli, Petersell, till, sidrunimahli, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,0

Hommikueine menüü

42. nädal

12.10.-16.10.2026



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 (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Neljaviiljapuder (G, L)	Neljaviiljahelbed , piim , söögisool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed , vesi, piim , söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kamajook (G, L)	Kamajahu , keefir, suhkur	100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Krõbe marjamüsl	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	70,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatamata jogurt , marjad, suhkur	250,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna , vesi, piim , söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Kakao (L)	Piim , kakaopulber, suhkur, vesi	100,00
Üldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

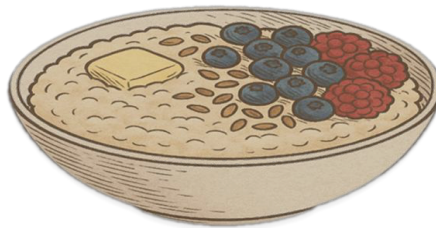


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, vesi, maistärklis, karripulber, värske petersell, must pipar	150,00	162,23	4,38	10,93	11,89
Taimetoit	Kikerhernekarri	Kikerhernes, paprika, mugulsibul, kuuslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta, sidrunhein, küüslauk, salottisibul, söögisool, vürtsid, maistärklis, vesi,	20,00	15,94	1,28	0,76	0,53
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	158,57	33,71	1,02	5,23
	Aurutatud köögiviljad	Brokoli, lillkapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66
	Hilina kapsa-virsikusalat	Hilina kapsas, toiduõli, vürsik	60,00	30,70	4,11	1,38	0,75
	Tomat, mais, porgand		60,00	26,26	5,76	0,40	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	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
	Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60
	Kokku:			875,57	133,34	27,42	35,07
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudid (durumisjahu, vesi), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, petersell, must pipar, söögisool, vesi	350,00	278,84	25,09	12,25	15,51
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp (G)	Kartul, nuudid (durumisjahu, vesi), mugulsibul, herved, porgand, valge peakapsas, toiduõli, till, petersell, must pipar, söögisool, vesi	50,00	36,33	5,13	1,12	1,02
	Maasikatarretis vahukoorega (L)	Maasikas, vesi, vahukoor, suhkur, vaniilisuhkur, želatiin,	160,00	247,00	39,51	8,45	3,49
	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
	Melon, porgand		100,00	29,50	7,35	0,15	0,60
	Kokku:			734,07	104,56	24,07	26,17
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), vesi, hapukoor, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	150,00	297,60	5,07	24,60	13,68
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, petersell, must pipar, söögisool	20,00	21,48	1,93	1,29	0,67
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vôi, vesi, söögisool	100,00	91,07	14,27	2,53	2,37
	Porgandisalat herne-idudega	Porgand, herved, mungoididud, toituõli, apelsinimah	60,00	33,90	5,24	1,54	0,46
	Kurk, kapsas, läätsed (keedetud)		60,00	35,41	6,88	0,15	2,33
	Marjajogurt (L)	Jogurt maitsestatamata, marjad, suhkur	100,00	86,20	15,70	1,74	2,49
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Pirn, kaalikas		100,00	37,80	10,53	0,05	0,70
	Kokku:			929,46	105,36	43,79	33,71
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud kalafilee juustu- ja tomatikatttega (L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, juust, hapukoor, värske till, porrulaak, söögisool, must pipar	150,00	230,25	0,65	12,13	29,40
Taimetoit	Köögiviljapikkpoiss (G, M, PT)	Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, kanamuna, Vahemere ürdisegu (pune, basilik, tüümian, rosmariin, majoraan), söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa, pastinaak, läätsed	20,00	20,60	2,84	0,04	1,05
	Ürdi-koorekaste (L)	Hapukoor, maitsestatamata jogurt, murulaak, petersell, roheline sibul, till, söögisool,	50,00	52,50	3,90	3,33	1,73
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,80	28,67	0,27	2,50
	Taisterapasta/ pasta, keedetud (G)	Taisterapasta/ pasta, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,57	4,56
	Frillice salat kirssomatitega	Frillice salat, tomat, toiduõli, till, söögisool	60,00	65,21	2,57	5,95	0,87
	Paprika, punapeet, redis, aedoad		60,00	22,01	5,18	0,12	0,85
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimah, söögisool, must pipar	5,00	34,40	0,04	3,80	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,71	2,68	1,21
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Nuikapsas, õun		100,00	36,10	9,74	0,10	0,25
	Kokku:			914,20	108,11	33,09	47,98
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	150,00	142,20	8,88	8,03	7,59
Taimetoit	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüümian, loorber, söögisool, must pipar, petersell	20,00	23,60	2,87	0,69	1,11
	Kartul, aurutatud		200,00	145,06	30,94	0,20	3,80
	Peedisalat porruga	Peet, porrulaak, toiduõli, sidrunimah, suhkur	60,00	44,60	5,46	2,47	0,86
	Punane kapsas, edamame uba, marineeritud kurk		60,00	37,10	4,37	1,44	2,62
	Kodujuust (L)		60,00	61,60	1,50	2,64	7,98
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61
	Banaan, kurk		100,00	50,20	11,95	0,10	0,95
	Kokku:			742,35	94,92	26,83	32,89
		NÄDALA KESKINE KOKKU:		839,13	109,26	31,04	35,16
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			52,08	33,29	16,76
		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 piimatootsied							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 10 - 12 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 piimatootsied (sh laktoosi)			
M - sisaldab muna				P - sisaldab pähkleid			
PT - portsjontode				VS-vähendatud suhkruga			

Hommikueine menüü

43. nädal

19.10.-23.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder (G, L)	Kaera- , speltanisu- , rukki helbed , 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)	Täisteranisuhelbed , vesi, piim , söögisool	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
Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim , söögisool	350,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
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		
Tähtsised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontooide	VS-vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognesekaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	150,00	100,71	8,29	5,74	5,04
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	20,00	18,34	2,07	0,52	1,72
	Riis, aurutatud	Ris, vesi, söögisool	100,00	128,80	26,67	0,27	2,50
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	100,00	178,57	39,29	1,34	5,67
	Kapsasalat tomatiga ja magusa maisiga	Kapsas, tomat, mais, toiduõli, tili, söögisool	60,00	35,10	4,33	1,98	0,65
	Porgand, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	60,00	43,14	4,20	2,86	1,24	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, tili, 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 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	
	Õun, kapsas	100,00	39,10	10,46	0,05	0,60	
	Kokku:			817,07	126,33	27,87	25,51
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp sealihaga (G)	Herned, mugulsibul, odrakruup, porgand, sealiha, vesi, söögisool, must pipar	350,00	323,40	51,52	6,05	22,40
Taimetoit	Hernesupp lihata (G)	Herned, mugulsibul, odrakruup, porgand, vesi, söögisool, must pipar, loorber, petersell	50,00	45,70	8,55	0,76	2,26
	Kohupiimavaht apelsinikisselliga (L)	Kohupiim, vahukoor, suhkur, apelsin, kartulitärklis, sidrunimah, vesi	160,00	189,00	17,41	8,94	10,09
	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	
	Porgand, pirn	100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			736,70	115,18	17,95	40,75
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha- porgandipikipoiss (G, M, PT)	Segahakkliina (siga/veis), porgand, mugulsibul, riisai, vesi, kanamuna, söögisool, must pipar	60,00	103,02	3,71	6,12	7,80
Taimetoit	Porgandikotlet (G, M, PT)	Porgand, oad, mugulsibul, nisujahu, riisai, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, karripulber, tüümian,	60,00	102,86	12,26	5,52	2,15
	Soe koorekaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	70,00	82,78	5,71	5,53	2,62
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, vesi	100,00	104,86	20,29	1,91	2,36
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03
	Hiina kapsasalat värskel kurgil ja tilliga	Hiina kapsas, kurg, toiduõli, tili, söögisool	60,00	16,50	1,56	1,02	0,63
	Peet, paprika, brokoli (aurutatud)	60,00	21,87	4,58	0,16	1,30	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, tili, 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 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, kaalikas	100,00	39,20	9,66	0,10	1,10	
	Kokku:			831,49	103,55	36,05	28,97
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuniguljašš (G)	Kalkuniliha, vesi, tomatipüree, mugulsibul, nisujahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, roheline sibul, söögisool, must pipar	150,00	153,00	14,74	5,63	9,79
Taimetoit	Läätseguļašš (G)	Läätse, vesi, tomatipüree, mugulsibul, nisujahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, roheline sibul, söögisool, must pipar	20,00	29,60	3,59	1,21	1,37
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	156,69	33,40	1,01	5,19
	Kartul, aurutatud	100,00	72,53	15,47	0,10	1,90	
	Rõstitud kõõgiviljad	Kaalikas, juurseller, porgand, toiduõli, söögisool	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57
	Porgandi-ananassisalad valgete ubadega	Porgand, ananass, oad, toiduõli, suhkur	60,00	53,20	8,33	2,07	0,96
	Porrulauk, lambasalat, kurk	60,00	10,68	2,16	0,09	0,87	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, tili, 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 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	61,50	16,70	0,10	0,50	
	Kokku:			841,69	128,30	26,85	29,13
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud lõhefilee kõõgiviljadega (PT)	Lõhe, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, söögisool, must pipar	60,00	72,69	1,39	3,64	8,83
Taimetoit	Kartulikotlet (G, M, PT)	Kartul, kanamuna, toiduõli, riisai, söögisool, must pipar	60,00	90,86	13,37	3,47	2,08
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	Jogurt maitsestatamata, kodujuust, küüslauk, sidrunimah, söögisool, must pipar, suhkur, tili	70,00	91,14	7,35	5,11	3,96
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	158,57	33,71	1,02	5,23
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,80	0,63	3,03
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	Kapsas, juurseller, õun, toiduõli, söögisool	60,00	43,10	5,74	2,43	0,40
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	60,00	29,18	6,41	0,26	1,45	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, tili, 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 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	30,90	8,42	0,15	0,45	
	Kokku:			876,84	122,17	31,77	33,42
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		806,74	118,34	27,18	31,09
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			46,33	38,41	16,36
		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 piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10 - 12 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Võimalusel kasutame koolilõuna 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			