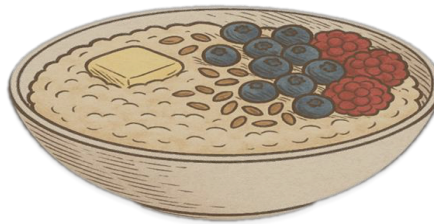


Hommikueine menüü

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
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Mitmeviljapuder (G, L)	Mitmeviljahelbed , piim , söögisool vesi	250,00
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	

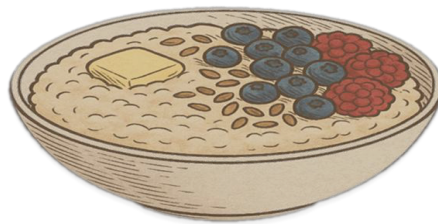


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kana magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, paprika, tomatipasta, ananass, mugulsibul, ingverijuur, toiduõli, maisitärklis, suhkur, küüslauk, söögisool, must-pipar	140,00	126,52	10,68	3,91	13,07	
Taimetoit	Magushapu tofupada	Tofu, porgand, paprika, tomatipasta, ananass, herned, mugulsibul, ingverijuur, maisitärklis, küüslauk, toiduõli, basilik, söögisool, suhkur, must pipar	20,00	15,89	2,37	0,41	0,49	
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	70,00	111,00	23,60	0,71	3,66	
	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	Mustsõstramah, 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 sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Pimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
	PRIA Kapsas, õun		100,00	37,50	9,84	0,10	0,57	
		Kokku:			751,37	123,65	18,88	31,36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune seljanka	Kartul, porgand, sesiliha, sink, soolakurk, tomatipasta, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	193,00	3,45	0,54	0,44	
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)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Kreeka jogurt banaani ja küpsisepuruga (L, G)	Kreeka jogurt, banaan, küpsis	160,00	398,00	47,40	17,00	14,80	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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	
	Tomat, pinn		100,00	30,90	8,42	0,15	0,45	
		Kokku:			806,20	90,58	22,48	22,00
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	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Peedisalat jõhvikatega	Peet, jõhvikad, 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	30,00	30,80	0,75	1,32	3,99	
	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 sepiikutoodete 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	
	PRIA Õun, porgand		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
	Kokku:			813,08	85,99	37,93	37,76	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Võikana (Butter Chicken) (L)	Kanaliha, või, tomatipasta, vahukoor, võrtskõnned, suhkur, ingverijuur, küüslauk, kaneel, kardemon, sidrunimah, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar, vesi	140,00	279,00	9,32	20,00	16,50	
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	Baklažaan, kanamuna, nisujahu, riisval, toiduõli, sidrunimah, söögisool, must pipar	60,00	61,92	10,57	0,92	1,80	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Kapsa paprika salat avokaadoga	Kapsas, paprika, avokaado, toiduõli, sidrunimah, suhkur, söögisool, must pipar	60,00	48,66	4,33	3,53	0,69	
	Punapeet, värsked kurk, lillkapsas (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 sepiikutoodete 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	
	Kaalikas, ploom		100,00	40,60	10,44	0,20	0,88	
		Kokku:			825,92	96,37	36,23	31,90
	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, tsillipar	140,00	144,15	9,11	8,68	8,46	
Taimetoit	Chilli con carne (lihata)	Punased oad, paprika, porgand, vesi, toiduõli, purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, Petersell, koriander, söögisool, suhkur, must pipar, pune, tsillipar	20,00	15,33	2,09	0,65	0,53	
	Taisterapasta, keedetud (G)	Taisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Kuskus, keedetud (G)	Kuskus (õrune nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Hiina kapsa salat kurgj ja tilliga	Hiina kapsas, kurk, toiduõli, till, söögisool	60,00	16,20	1,45	1,00	0,63	
	Jääsalat, valged oad (keedetud), kaalikas (rostitud), paprika		60,00	26,04	5,35	0,21	1,43	
	Keefiri-marja smuuti (L)	Keefir R 2,5%, marjad, suhkur	100,00	74,50	14,20	1,45	1,08	
	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 sepiikutoodete 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	
	Banaan, nuikapsas		100,00	57,40	13,90	0,20	0,85	
		Kokku:			790,70	122,48	24,90	28,62
				790,34	105,68	26,05	29,94	
				Põhitoainetest saadava energia osakaal koguernergjast (%E)				
				53,48	29,66	15,15		
				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								
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi kööginõukajalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koostilõuna valmistamisel Eestimaa toarainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivei on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna P - sisaldab pärkleid								
PT - portsjontode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Kooliõu valija ja -kõndvalija ning kooliõuima toetab osaliselt PRIA								

Hommikueine menüü

41. nädal

05.10.-09.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, 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 (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Täistera kaerahelbepuder	Täistera kaerahelbed, 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
Mitmeviljapuder (G, L)	Mitmeviljahelbed, 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
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Hirsihelbepuder (L)	Hirsihelbed, vesi, piim, sool	250,00
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 piimatootesid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga	

41. nädal 05.10-09.10.2026

41. nädal

05.10-09.10.2026

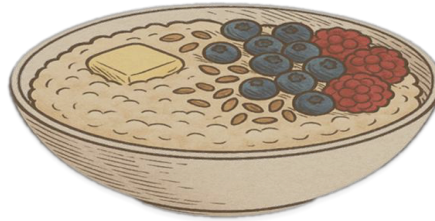


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar, petersell	140,00	111,46	4,68	8,04	5,32	
Taimetoit	Kikerhernehautis ürtidega	Kikerherned, küüslauk, petersell, söögisool, toiduõli	20,00	48,00	2,67	1,15	1,56	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Röstitud punapeet köömnетega	Punapeet, köömed, toiduõli, söögisool	60,00	35,30	6,56	0,96	0,96	
	Kapsa redise salat	Kapsas, redis, apelsinimah, 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	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 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 Porgand, õun		100,00	40,20	10,99	0,10	0,30	
	Kokku:			619,01	84,28	22,30	20,76	
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	250,00	112,00	18,10	0,86	8,88	
Taimetoit	Rassolnik põidubadega (G)	Kartul, porgand, põidoad, 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, vanillisuhkur, vesi, želatini	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, pinn		100,00	32,10	8,97	0,10	0,40	
	Kokku:			549,20	84,83	15,74	22,09	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Küpsetatud kana poolkoib (PT)	Kana poolkoib, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	103,20	0,52	5,94	12,00	
Taimetoit	Juurviljapihv (G, M, PT)	Kartul, pastinaak, muna , porgand, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	84,00	16,80	1,14	3,23	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , toidukoor , söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Ris, aurutatud	Ris, 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, apelsinimah	60,00	12,60	3,10	0,08	0,36	
	Kapsas, kikerherned, värske kurk, virsikukuubik		60,00	22,97	4,62	0,28	1,18	
	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 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:			715,61	99,42	24,66	30,58
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Vahemere veiselihapada (G)	Veseliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, jahvatatud paprika, basiilik, pune, tüüman, koriander, must pipar	140,00	120,30	9,20	5,65	9,40	
Taimetoit	Vahemere köögiviljapada (G)	Baklažaan, porgand, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, valged oad, vesi, toiduõli, nisujahu , söögisool, jahvatatud paprika, basiilik, pune, tüüman, koriander, must pipar	20,00	7,99	1,20	0,34	0,22	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), söögisool, vesi	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Täisterapasta/ pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19	
	Röstitud suvikõrvits	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	60,00	27,50	1,92	1,92	0,84	
	Punase kapsa herne salat	Kapsas, herned, toiduõli, 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	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 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	
	PRIA Kapsas, pinn		100,00	35,10	9,69	0,05	0,75	
		Kokku:			691,98	100,94	22,58	29,37
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Kartuligratään lõhe ja juustuga (L, M)	Kartul, lõhe, mugulsibul, kanamuna, piim, toiduõli, juust , till, söögisool, must pipar	250,00	377,50	35,63	17,25	20,75
	Taimetoit	Kartulivorm tomati-suvikõrvitsaga (L, M)	Kartul, suvikõrvits, tomat, mugulsibul, kanamuna, piim, toiduõli, juust , till, söögisool, must pipar	50,00	51,90	5,86	2,33	2,13
Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)		Hapukoor , maitsestatama jogurt , petersell, sinep , söögisool	50,00	78,00	5,24	5,73	1,39	
Aurutatud brokoli ja lillkapsas			60,00	22,90	4,42	0,27	1,97	
Hilina kapsa tomati salat		Hilina kapsas, tomat, toiduõli, söögisool	60,00	13,60	2,52	0,16	0,78	
Redis, porrulauk, porgand, edamame uba			60,00	25,76	4,11	0,72	1,55	
Maitsestatatud jogurt (L)		Maitsestatama jogurt , marjad, suhkur	100,00	84,80	14,80	1,67	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 sepiikutoodete valik (G)			50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
Apelsin, tomat			100,00	32,30	7,55	0,20	0,85	
	Kokku:			924,76	109,07	39,79	39,89	
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				
				700,11	95,71	25,01	28,54	
				Põhitointainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)				
					54,68	32,15	16,30	
				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 piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergiende kohta küsi kööginõukajalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduennergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame toidulõuna valmistamisel Eestimaa toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joojgivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsed menüüs								
G - sisaldab gluteeni								

Hommikueine menüü

42. nädal

12.10.-16.10.2026



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 (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Teisipäev	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
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
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 marjamüsli	Kaerahelbed, kookoshelbed, mandlid, rosinad, sarapuupähklid, vanillisuhkur, aprikoos, päevalilleseemned, mesi, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	Maitsestatata jogurt , marjad, suhkur	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna , vesi, piim , söögisool	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 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	

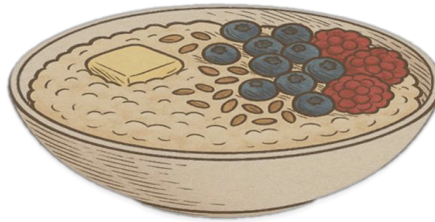


Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene kana- karrikaste (L)	Kanaliha, mugusibul, toidukoor , toiduõli, vesi, maisitärklis, karripulber, värske petersell, must pipar	140,00	151,41	4,09	10,20	11,10	
Taimetoit	Kikerhernekarri	Kikerhernes, paprika, mugusibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta, sidrunhein, küüslauk, salottisibul, söögisool, vürtsid, maisitärklis, vesi,	20,00	15,94	1,28	0,76	0,53	
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta , vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, söögisool	70,00	111,00	23,60	0,71	3,66	
	Aurutatud kõõgiviljad	Brokoli, lillikapsas, porgand	60,00	25,30	5,37	0,24	1,66	
	Hilina kapsa- virsikusalat	Hilina kapsas, toiduõli, virsik	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, 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, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60		
	Kokku:			763,61	111,15	25,99	31,01	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kana- nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudid (durumisujahu , vesi), mugusibul, porgand, toiduõli, till, petersell, must pipar, söögisool, vesi	250,00	199,17	17,92	8,75	11,08	
Taimetoit	Kõõgivilja- nuudlisupp (G)	Kartul, nuudid (durumisujahu , vesi), mugusibul, herved, porgand, valge peapaps, toiduõli, till, petersell, must pipar, söögisool, vesi	50,00	36,33	5,13	1,12	1,02	
	Maasikatarretis vahukoorega (L)	Maasikas, vesi, vahukoor , suhkur, vanilisuhr, želatiin,	160,00	247,00	39,51	8,45	3,49	
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	27,40	2,38	1,27	1,61	
	Melon, porgand		100,00	29,50	7,35	0,15	0,60	
	Kokku:			654,40	97,39	20,57	21,74	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Hakklihakaste (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), vesi, hapukoor , mugusibul, nisujahu , toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	140,00	277,76	4,73	22,96	12,77	
Taimetoit	Koorene kõõgiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugusibul, 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	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , vesi, söögisool	70,00	63,75	9,99	1,77	1,66	
	Porgandisalat herne- idudega	Porgand, herved, mungoalud, toitõli, 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 maitsestatama , marjad, suhkur	100,00	86,20	15,70	1,74	2,49	
	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 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	
PRIA Pirm, kaalikas		100,00	37,80	10,53	0,05	0,70		
	Kokku:			855,90	95,70	41,20	31,18	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Küpsetatud kalafilee juustu- ja tomatikattega (L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, juust , hapukoor , värske till, porrulauk, söögisool, must pipar	60,00	92,10	0,26	4,85	11,76	
Taimetoit	Kõõgiviljapikkpoiss (G, M, PT)	Suvikõrvits, porgand, mugusibul, kanamuna , Vahemere ürdisegu (pune, basilik, tüüman, rosmariin, majaraan), söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa , pastinaak, läätsed	60,00	61,80	8,52	0,12	3,15	
	Ürdi-koorekaste (L)	Hapukoor , maitsestatama jogurt , murulauk, petersell, roheline sibul, till, söögisool,	50,00	52,50	3,90	3,33	1,73	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75	
	Täisterapasta/ pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/ pasta , vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,93	18,43	1,80	3,19	
	Friitice salat kirstomatitaga	Friitice 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, 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	
	Nuikapsas, õun		100,00	36,10	9,74	0,10	0,25	
		Kokku:			763,81	97,61	27,72	31,53
	Reede	Lõunasöök	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugusibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	140,00	132,72	8,29	7,49	7,08	
Taimetoit	Läätse- kaalika- porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugusibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüüman, loorber, söögisool, must pipar, petersell	20,00	23,60	2,87	0,69	1,11	
	Kartul, aurutatud	140,00	101,54	21,66	0,14	2,66		
	Peedisalat porruga	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)	50,00	51,33	1,25	2,20	6,65		
	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 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	
	Banaan, kurk		100,00	50,20	11,95	0,10	0,95	
	Kokku:			679,09	84,79	25,79	29,91	
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	743,36	97,33	28,25	29,07
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)		52,37	34,21	15,64
				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 piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergieide kohta küsi köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toidunergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toiduomastavitusi								
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaa toarainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtised menüüs								
G – sisaldab gluteeni								

Hommikueine menüü

43. nädal

19.10.-23.10.2026



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim , sool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: või , hapukoor , moos, marjad, seemned ja pähklid	50,00
Piim (L)		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
Puuviljatee (VS)	Tee, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Kolmeviljapuder (G, L)	Kaera- , speltanisu- , rukki helbed , 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)	Täisteranisuhelbed , vesi, piim , söögisool	250,00
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	250,00
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	
Taimetoit	Bolognesekaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	140,00	94,00	7,74	5,36	4,70	
	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik, oregano	20,00	18,34	2,07	0,52	1,72	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	70,00	90,16	20,07	0,19	1,75	
	Täisterapasta, keedetud (G)	Täisterapasta, vesi, toiduõli, söögisool	70,00	125,00	27,50	0,94	3,97	
	Kapsasalat tomatiga ja magusa maisiga	Kapsas, tomat, mais, toiduõli, tili, söögisool	60,00	35,10	4,33	1,98	0,65	
	Porgand, suvikõrvits, šampinjoniid peterselliga		60,00	43,14	4,20	2,86	1,24	
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, tili, sidrunimahli, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	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	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatama jogurt) (L)		50,00	28,30	2,42	1,31	1,71	
PRIA Õun, kapsas		100,00	39,10	10,46	0,05	0,60		
	Kokku:			718,14	105,39	27,00	22,72	
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Hernesupp sealihaga (G)	Herned, mugulsibul, odrakruup, porgand, sealiha, vesi, söögisool, must pipar	250,00	231,00	36,80	4,32	16,00	
	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, sidrunimahli, 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	
	PRIA Porgand, piim		100,00	36,20	10,22	0,10	0,45	
	Kokku:			644,30	100,46	16,22	34,35	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Hakkliha- porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Segahakkina (siga/veis), porgand, mugulsibul, riisvai, vesi, kanamuna, söögisool, must pipar	60,00	103,02	3,71	6,12	7,80	
	Porgandikotlet (G, M, PT)	Porgand, oad, mugulsibul, nisujahu, riisvai, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, karripulber, tüüman,	60,00	102,86	12,26	5,52	2,15	
	Soe koorekaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, vesi	70,00	73,40	14,20	1,34	1,65	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	Hiina kapsasalat värse kurgi ja tilliga	Hiina kapsas, kurk, 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, 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	
	Apelsin, kaalikas		100,00	39,20	9,66	0,10	1,10	
		Kokku:			715,58	90,75	29,91	26,60
	Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kaikunigulijašš (G)	Kaikuniliha, vesi, tomatipüree, mugulsibul, nisujahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, roheline sibul, söögisool, must pipar	140,00	142,80	13,76	5,25	9,14	
	Läätseguljašš (G)	Läätсед, 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	70,00	109,68	23,38	0,71	3,63	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,77	10,83	0,07	1,33	
	Rõstitud kõõvililjad	Kaalikas, juurseller, porgand, toiduõli, söögisool	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57	
	Porgandi-ananissalat 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, 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	61,50	16,70	0,10	0,50	
		Kokku:			728,33	112,62	22,34	26,35
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Küpsetatud lõhefilee kõõvililjadega (PT)	Lõhe, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, jahvatatud paprika, peterselli, söögisool, must pipar	60,00	72,69	1,39	3,64	8,83	
Taimetoit	Kartulikotlet (G, M, PT)	Kartul, kanamuna, toiduõli, riisvai, söögisool, must pipar	60,00	90,86	13,37	3,47	2,08	
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	Jogurt maitsestatamata, kodujuust, küüslauk, sidrunimahli, söögisool, must pipar, suhkur, tili	50,00	65,10	5,25	3,65	2,83	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	70,00	111,00	23,60	0,71	3,66	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	61,60	11,76	0,44	2,12	
	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, 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	30,90	8,42	0,15	0,45		
	Kokku:			742,43	104,88	26,01	29,80	
				701,59	102,31	23,87	27,50	
					46,33	38,41	16,36	
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Teavet menüüs sisalduvate allergieide kohta küsi köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivat toidumissoovitusi								
Võimalusel kasutame koollõuna valmistamisel Eestimaa toarainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust								
Joogivei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontooded VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuvilja ja -kõõvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								