

#VALUE!

Koolilõuna menüü  
38. nädal 14.09-18.09.2026

| #VALUE!   |                                                          |                                                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Esmaspäev | Lõunasöök                                                | Koostisosad                                                                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)                      | Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell                                                                                    | 140.00   | 186.67        | 10.12          | 11.42     | 10.78     |
|           | Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L) | Kikerherned, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik                                                     | 20.00    | 29.20         | 2.13           | 1.56      | 1.28      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                                   | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                        | 100.00   | 134.00        | 27.20          | 0.00      | 4.13      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                                   | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                           | 100.00   | 157.70        | 26.88          | 4.74      | 2.28      |
|           | Lillkapsas, aurutatud                                    | Lillkapsas                                                                                                                                                                      | 100.00   | 34.40         | 6.14           | 0.21      | 2.06      |
|           | Mahla-õlikaste                                           | Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                                      | 5.00     | 32.19         | 0.10           | 3.53      | 0.01      |
|           | Peedi-piprajuuresalat (L)                                | Keedupeet, piprajuur, õun, hapukoor                                                                                                                                             | 100.00   | 41.80         | 7.00           | 0.20      | 1.71      |
|           | Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas                 |                                                                                                                                                                                 | 100.00   | 41.60         | 5.17           | 0.33      | 2.76      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                        | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned                                                                                                                               | 10.00    | 60.88         | 1.28           | 5.16      | 2.82      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)                   |                                                                                                                                                                                 | 25.00    | 14.10         | 1.22           | 0.64      | 0.86      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                            | Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur                                                           | 25.00    | 18.69         | 3.03           | 0.38      | 0.80      |
|           | Tee, suhkruta                                            | Teepuru, vesi                                                                                                                                                                   | 50.00    | 0.20          | 0.00           | 0.00      | 0.05      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)        |                                                                                                                                                                                 | 30.00    | 73.86         | 15.69          | 0.60      | 2.15      |
|           | Porgand                                                  |                                                                                                                                                                                 | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|           | Pirn                                                     |                                                                                                                                                                                 | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
| Kokku:    |                                                          |                                                                                                                                                                                 |          | 861.47        | 114.72         | 28.86     | 31.99     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                                | Koostisosad                                                                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Hartšoo erineva lihaga (G)                               | Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell | 300.00   | 249.00        | 32.40          | 6.84      | 13.11     |
|           | Taimne hartšoo punaste ubadega                           | Punased oad, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell                  | 50.00    | 45.20         | 5.92           | 1.60      | 1.35      |
|           | Mustikajogurt (L)                                        | Maitsestatamata jogurt, suhkur, mustikad                                                                                                                                        | 100.00   | 88.50         | 14.90          | 1.99      | 2.48      |
|           | Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)               | Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur, küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor, mandlid, söögisool                                                                                      | 100.00   | 298.00        | 41.00          | 10.62     | 7.36      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)                   |                                                                                                                                                                                 | 25.00    | 14.10         | 1.22           | 0.64      | 0.86      |
|           | Mahl (erinevad maitseid)                                 | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                                                         | 25.00    | 12.13         | 2.95           | 0.01      | 0.09      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                            | Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur                                                           | 25.00    | 18.69         | 3.03           | 0.38      | 0.80      |
|           | Tee, suhkruta                                            | Teepuru, vesi                                                                                                                                                                   | 50.00    | 0.20          | 0.00           | 0.00      | 0.05      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)        |                                                                                                                                                                                 | 30.00    | 73.86         | 15.69          | 0.60      | 2.15      |
|           | Valge redis                                              |                                                                                                                                                                                 | 50.00    | 9.45          | 1.45           | 0.05      | 0.40      |
|           | Õun (mahe)                                               |                                                                                                                                                                                 | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:    |                                                          |                                                                                                                                                                                 |          | 833.16        | 125.30         | 22.73     | 28.65     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Kana-paprikahautis (G, L)                         | Kanaliha, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor, nisujahu, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, jahvatatud tüümian, toiduõli, vesi | 120.00   | 126.00        | 4.52           | 7.93      | 8.45      |
|           | Kartuli-šampinjonivorm Vahemere ürtidega          | Kartul, mugulsibul, šampinjonid, toiduõli, pune, petersell, tüümian, söögisool, must pipar                                                  | 40.00    | 36.56         | 5.32           | 1.26      | 0.81      |
|           | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                    | Täisterapasta / pasta ( durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli                                                                     | 100.00   | 151.33        | 26.33          | 2.58      | 4.57      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                       | 100.00   | 157.70        | 26.88          | 4.74      | 2.28      |
|           | Juurseller, röstitud                              | Juurseller, toiduõli, söögisool                                                                                                             | 100.00   | 34.98         | 9.75           | 0.13      | 1.63      |
|           | Tomatikaste ürtidega                              | Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli                                  | 50.00    | 46.00         | 7.90           | 1.07      | 0.89      |
|           | Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)   | Maitsestatamata jogurt, keefir, sinep, till, petersell, basiilik, roheline sibul                                                            | 10.00    | 5.59          | 0.48           | 0.26      | 0.34      |
|           | Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)        | Porgand, punane sibul, õun, hapukoor, toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell                                       | 100.00   | 93.00         | 6.50           | 6.46      | 1.18      |
|           | Valge röigas, mais, kapsas                        |                                                                                                                                             | 100.00   | 44.40         | 6.40           | 0.60      | 1.87      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                          | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)            |                                                                                                                                             | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur                       | 25.00    | 18.69         | 3.03           | 0.38      | 0.80      |
|           | Tee, suhkruta                                     | Teepuru, vesi                                                                                                                               | 50.00    | 0.20          | 0.00           | 0.00      | 0.05      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) |                                                                                                                                             | 30.00    | 73.86         | 15.69          | 0.60      | 2.15      |
|           | Nuikapsas                                         |                                                                                                                                             | 50.00    | 12.10         | 2.10           | 0.10      | 0.25      |
|           | Pirn                                              |                                                                                                                                             | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
| Kokku:    |                                                   |                                                                                                                                             |          | 939.91        | 125.23         | 35.12     | 31.21     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Selge Lõhesupp köögiviljadega                     | Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till             | 300.00   | 220.50        | 13.25          | 11.57     | 14.90     |
|           | Pastinaagipüreesupp (L)                           | Pastinaak, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell                                                              | 50.00    | 144.00        | 3.79           | 1.61      | 0.68      |
|           | Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L, VS)        | Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, suhkur, kamajahu ( nisu, oder, rukkis, hernes)                                                          | 100.00   | 152.00        | 24.16          | 3.97      | 5.01      |
|           | Apelsinitarretis vahukoorega (L, VS)              | Apelsinimahl, õunamahl, suhkur, vesi, želatiin, vahukoor                                                                                    | 100.00   | 55.60         | 8.26           | 1.80      | 1.62      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)            |                                                                                                                                             | 25.00    | 14.10         | 1.22           | 0.64      | 0.86      |
|           | Mahl (erinevad maitset)                           | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                     | 25.00    | 12.13         | 2.95           | 0.01      | 0.09      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur                       | 25.00    | 18.69         | 3.03           | 0.38      | 0.80      |
|           | Tee, suhkruta                                     | Teepuru, vesi                                                                                                                               | 50.00    | 0.20          | 0.00           | 0.00      | 0.05      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G) |                                                                                                                                             | 30.00    | 73.86         | 15.69          | 0.60      | 2.15      |
|           | Porgand                                           |                                                                                                                                             | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|           | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                             | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:    |                                                   |                                                                                                                                             |          | 731.31        | 81.88          | 20.67     | 26.45     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Jõululõuna                              | Koostisosad                                                                                                         | Kogus, g                                                   | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Laisk kapsarull                         | Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, söögisool, must pipar, vesi                                          | 150.00                                                     | 196.50        | 6.74           | 12.57     | 13.05     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Värskekapsa-läätsehautis                | Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar               | 70.00                                                      | 71.33         | 8.19           | 2.35      | 3.23      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kartul, aurutatud                       |                                                                                                                     | 100.00                                                     | 72.50         | 15.50          | 0.00      | 1.90      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, aurutatud (mahe)                 | Tatar, söögisool, vesi                                                                                              | 100.00                                                     | 154.20        | 27.00          | 2.50      | 4.83      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Aedoad, aurutatu                        |                                                                                                                     | 100.00                                                     | 41.10         | 5.59           | 0.33      | 2.20      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe tomatikaste                         | Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar                | 50.00                                                      | 17.55         | 3.28           | 0.55      | 0.39      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Mahla-õlikaste                          | Õunamahl 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                         | 5.00                                                       | 32.19         | 0.10           | 3.53      | 0.01      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peedisalat pohladega                    | Keedupeet, pohlad, suhkur                                                                                           | 100.00                                                     | 52.40         | 9.89           | 0.24      | 1.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Nuikapsas, porgand, hapukurk            |                                                                                                                     | 100.00                                                     | 50.00         | 10.60          | 0.17      | 0.63      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                       | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                  | 15.00                                                      | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)  |                                                                                                                     | 50.00                                                      | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Joogijogurt, maitsestatud (L)           | Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur | 50.00                                                      | 37.37         | 6.06           | 0.75      | 1.60      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tee, suhkruta                           | Teepuru, vesi                                                                                                       | 50.00                                                      | 0.20          | 0.00           | 0.00      | 0.05      |
| Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)                                                                                                                                                                                           |                                         | 30.00                                                                                                               | 73.86                                                      | 15.69         | 0.60           | 2.15      |           |
| Valge redis                                                                                                                                                                                                                                 |                                         | 50.00                                                                                                               | 9.45                                                       | 1.45          | 0.05           | 0.40      |           |
| Pirn                                                                                                                                                                                                                                        |                                         | 50.00                                                                                                               | 19.99                                                      | 5.97          | 0.00           | 0.15      |           |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                                                                     | Kokku:                                                     | 948.15        | 120.42         | 32.66     | 37.99     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                                                                     | NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                     | 862.80        | 113.51         | 28.01     | 31.26     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                                                                     | Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E) |               | 52.62          | 29.22     | 14.49     |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                         |                                                                                                                     | 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 allergeenide kohta küsi köögipersonalilt                                                                                                                                                                          |                                         |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi                                                                                                         |                                         |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus |                                         |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| Tähtsised menüüs                                                                                                                                                                                                                            |                                         |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P – sisaldab pähkleid                   |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode                                                                                                                                                                                                                          | VS-vähendatud suhkruga                  |                                                                                                                     |                                                            |               |                |           |           |