

#VALUE!

Koolilõuna menüü  
39. nädal 21.09-25.09.2026

| #VALUE!   |                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Esmaspäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kodune sealihaguljašš                              | Sealiha, vesi, rohelineprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                                                                | 60.00    | 78.46         | 3.33           | 5.81      | 3.34      |
|           | Läätseguljašš (mahe)                               | Läätsed ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                                                      | 60.00    | 79.44         | 10.60          | 2.75      | 3.90      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                             | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                 | 60.00    | 94.62         | 16.13          | 2.85      | 1.37      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                             | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                              | 60.00    | 80.40         | 16.32          | 0.00      | 2.48      |
|           | Miniporgandid, aurutatud                           | Miniporgand, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                          | 50.00    | 16.20         | 4.25           | 0.10      | 0.30      |
|           | Külm jogurtikaste maitserohelisega                 | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , roheline sibul, till, värske                                                                                                                                                          | 50.00    | 28.37         | 2.41           | 1.33      | 1.70      |
|           | Kapsa-mangosalat                                   | Valge peakapsas, mango                                                                                                                                                                                                | 50.00    | 19.50         | 4.72           | 0.10      | 0.51      |
|           | Peet, kaalikas, mais                               |                                                                                                                                                                                                                       | 30.00    | 16.35         | 3.69           | 0.17      | 0.58      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                              | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|           | Priia Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                      | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , 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 seepikutoodete valik (G) |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|           | Porgand                                            |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|           | Õun (mahe)                                         |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |          | 733.76        | 107.56         | 23.99     | 25.65     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)               | <b>Makaronid</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli                                   | 200.00   | 361.00        | 43.70          | 13.30     | 13.40     |
|           | Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)                | <b>Makaronid</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ),kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli | 50.00    | 86.00         | 10.40          | 3.28      | 2.64      |
|           | Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud               | Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                                                 | 50.00    | 23.11         | 3.35           | 1.05      | 0.86      |
|           | Soe tomatikaste                                    | Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske                                                                                                                                           | 50.00    | 17.60         | 3.28           | 0.54      | 0.39      |
|           | Mahla-õlikaste                                     | Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                                                                    | 5.00     | 32.19         | 0.10           | 3.53      | 0.01      |
|           | Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat                   | Pastinaak, kõrvits, virsik                                                                                                                                                                                            | 50.00    | 18.38         | 4.46           | 0.15      | 0.55      |
|           | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)         |                                                                                                                                                                                                                       | 30.00    | 7.56          | 1.42           | 0.11      | 0.46      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                              | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|           | Priia Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                      | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , 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 seepikutoodete valik (G) |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|           | Valge/punane peakapsas                             |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 14.90         | 2.29           | 0.08      | 0.68      |
|           | Pirn                                               |                                                                                                                                                                                                                       | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
| Kokku:    |                                                    |                                                                                                                                                                                                                       |          | 860.91        | 111.54         | 32.81     | 30.32     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Veisehakkliha-pastasupp (G)                       | Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, värske till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli,       | 200.00   | 201.20        | 10.82          | 13.44     | 8.54      |
|           | Aedviljasupp kinoaga                              | Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herved, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till                                                       | 20.00    | 19.68         | 2.46           | 0.76      | 0.54      |
|           | Marjamuffin (G, L, M)                             | Nisujahu, marjad, <b>kanamuna, piim</b> , toiduõli, suhkur, vanillisuhkur, küpsetuspulber                                                    | 50.00    | 132.00        | 15.40          | 6.85      | 1.71      |
|           | Õuna-rukkileivakreem (G)                          | <b>Rukkileib</b> , vesi, õunamahl, suhkur, <b>nisumanna, piim</b>                                                                            | 100.00   | 137.00        | 28.20          | 1.10      | 2.89      |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                              | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Mahl (erinevad maitseed)                          | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                      | 50.00    | 24.26         | 5.89           | 0.03      | 0.18      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatata <b>jogurt</b> , 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) |                                                                                                                                              | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|           | Porgand                                           |                                                                                                                                              | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|           | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                              | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
|           |                                                   | Kokku:                                                                                                                                       |          | 743.25        | 106.96         | 25.31     | 21.11     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)                  | Kanamaks, mugulsibul, <b>nisujahu</b> , vesi, <b>toidukoor</b> , <b>hapukoor</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell                | 120.00   | 144.00        | 7.36           | 9.66      | 6.60      |
|           | Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)     | Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, <b>toidukoor</b> , must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till | 20.00    | 27.20         | 2.43           | 1.29      | 1.16      |
|           | Kartul, aurutatud (mahe)                          | Kartul, vesi, söögisool                                                                                                                      | 60.00    | 44.37         | 10.10          | 0.06      | 1.16      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                           | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                       | 60.00    | 48.36         | 10.19          | 0.30      | 1.79      |
|           | Pastinaak, röstitud                               | Pastinaak, toiduõli, söögisool                                                                                                               | 50.00    | 32.20         | 7.95           | 0.30      | 0.85      |
|           | Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (L)          | <b>Hapukoor</b> , mugulsibul, hapukurk (vesi, söögisool, till), till, suhkur, söögisool, must pipar                                          | 50.00    | 90.00         | 2.34           | 8.29      | 1.41      |
|           | Mahla-õlikaste                                    | Õunamahl 100% naturaalne, õunaädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, värske, toiduõli                                           | 5.00     | 32.19         | 0.10           | 3.53      | 0.01      |
|           | Porgandi-ananassisalad                            | Porgand, toiduõli, ananass                                                                                                                   | 50.00    | 22.65         | 4.32           | 0.77      | 0.29      |
|           | Nuikapsas, kikerherved, punane redis              |                                                                                                                                              | 30.00    | 17.78         | 3.57           | 0.32      | 0.94      |
|           | Seemneseegu (mahe)                                | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                    | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                              | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatata <b>jogurt</b> , 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) |                                                                                                                                              | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|           | Valge/punane peakapsas                            |                                                                                                                                              | 50.00    | 14.90         | 2.29           | 0.08      | 0.68      |
|           | Pirn                                              |                                                                                                                                              | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
|           |                                                   | Kokku:                                                                                                                                       |          | 773.82        | 93.18          | 35.37     | 26.21     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)  | Broileri poolkoib, maitsestatamata <b>jogurt</b> , küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Prantsuse ürdisegu ( <i>rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piprarohi, estragon</i> ), toiduõli | 100.00   | 178.00        | 0.25           | 7.32      | 27.80     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Juurviljapihv (G, L, M, PT)                       | Porgand, pastinaak, kartul, <b>täistera speltanisujahu, hapukoor, kaerahelbed, või</b> , kuivatatud tüümian, <b>kanamuna</b> , söögisool, must pipar                                                                           | 50.00    | 41.30         | 4.86           | 1.66      | 1.27      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud (mahe)                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                          | 60.00    | 94.62         | 16.13          | 2.85      | 1.37      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                    | <b>Täisterapasta / pasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                                         | 60.00    | 90.80         | 15.80          | 1.55      | 2.74      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ahjuköögiviljad                                   | Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                  | 50.00    | 44.32         | 7.46           | 1.72      | 0.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe valge kaste (G, L)                            | Toiduõli, <b>nisujahu, piim</b> , söögisool, <b>toidukoor</b>                                                                                                                                                                  | 50.00    | 59.13         | 4.08           | 3.95      | 1.87      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)                   | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur, küüslauk                                                                                                                                                                    | 10.00    | 12.79         | 1.40           | 0.69      | 0.26      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat                    | Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli                                                                                                                                                                                             | 100.00   | 40.70         | 6.67           | 0.25      | 1.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli  | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul ( <i>punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, suhkur</i> ) brokoli                                                                                                      | 30.00    | 9.03          | 1.63           | 0.11      | 0.70      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                      | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | PIIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                                                                                                                | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , naturaalne marjapüree ( <i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i> ), 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) |                                                                                                                                                                                                                                | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand                                           |                                                                                                                                                                                                                                | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
| Õun (mahe)                                                                                                                                                                                                                                  |                                                   | 50.00                                                                                                                                                                                                                          | 24.04    | 6.74          | 0.00           | 0.00      |           |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          | 891.11        | 104.39         | 30.96     | 49.93     |
| NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          | 800.57        | 104.72         | 29.68     | 30.64     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguerinegiast (%E)                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               | 52.32          | 33.37     | 15.31     |
| 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 piimatoteid                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.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 |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| Tähised menüüs                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       | L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)            |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P – sisaldab pähkleid                             |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode                                                                                                                                                                                                                          | VS-vähendatud suhkruga                            |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| PRIA toetusprogrammid                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |               |                |           |           |