

#VALUE!

Koolilõuna menüü  
39. nädal 21.09-25.09.2026

| #VALUE!   |                                                    |                                                                                                                                                                                               |          |               |               |           |           |
|-----------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
| Esmaspäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kodune sealihaguljašš                              | Sealiha, vesi, rohelinepaprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                                      | 140.00   | 183.06        | 7.78          | 13.57     | 7.79      |
|           | Läätseguljašš (mahe)                               | Läätsed ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                              | 20.00    | 26.48         | 3.53          | 0.92      | 1.30      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                             | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                         | 100.00   | 157.70        | 26.88         | 4.74      | 2.28      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                             | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                                      | 100.00   | 134.00        | 27.20         | 0.00      | 4.13      |
|           | Miniporgandid, aurutatud                           | Miniporgand, vesi, söögisool                                                                                                                                                                  | 100.00   | 32.40         | 8.50          | 0.20      | 0.60      |
|           | Külm jogurtikaste maitserohelisega                 | Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, värske                                                                                                                                          | 50.00    | 28.37         | 2.41          | 1.33      | 1.70      |
|           | Kapsa-mangosalat                                   | Valge peakapsas, mango                                                                                                                                                                        | 100.00   | 39.00         | 9.44          | 0.21      | 1.02      |
|           | Peet, kaalikas, mais                               |                                                                                                                                                                                               | 100.00   | 54.50         | 12.29         | 0.57      | 1.93      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                                                            | 10.00    | 60.88         | 1.28          | 5.16      | 2.82      |
|           | 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                                                                         | 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 sepiikutoodete 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:    |                                                    |                                                                                                                                                                                               |          | 896.26        | 133.03        | 29.42     | 29.39     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)               | Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli                           | 300.00   | 541.50        | 65.55         | 19.95     | 20.10     |
|           | Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)                | Makaronid (durumnisujahu, vesi),kikerhersed, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor, 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                                                                                                                                                         | 100.00   | 46.22         | 6.70          | 2.10      | 1.73      |
|           | 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, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                                                    | 5.00     | 32.19         | 0.10          | 3.53      | 0.01      |
|           | Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat                   | Pastinaak, kõrvits, virsik                                                                                                                                                                    | 100.00   | 36.75         | 8.92          | 0.30      | 1.10      |
|           | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)         |                                                                                                                                                                                               | 100.00   | 25.21         | 4.73          | 0.36      | 1.53      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                                                            | 10.00    | 60.88         | 1.28          | 5.16      | 2.82      |
|           | 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                                                                         | 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 sepiikutoodete valik (G) |                                                                                                                                                                                               | 30.00    | 73.86         | 15.69         | 0.60      | 2.15      |
|           | 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:    |                                                    |                                                                                                                                                                                               |          | 1020.86       | 133.41        | 37.92     | 36.52     |

| 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, | 300.00   | 301.80        | 16.23          | 20.16     | 12.81     |
|           | Aedviljasupp kinoaga                              | Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herved, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till                                                 | 50.00    | 49.20         | 6.15           | 1.89      | 1.35      |
|           | Marjamuffin (G, L, M)                             | Nisujahu, marjad, kanamuna, piim, toiduõli, suhkur, vanillisuhkur, küpsetuspulber                                                      | 50.00    | 132.00        | 15.40          | 6.85      | 1.71      |
|           | Õuna-rukkileivakreem (G)                          | Rukkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim                                                                                     | 100.00   | 137.00        | 28.20          | 1.10      | 2.89      |
|           | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)            |                                                                                                                                        | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | 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                  | 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      |
|           | Porgand                                           |                                                                                                                                        | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|           | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                        | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:    |                                                   |                                                                                                                                        |          | 812.00        | 102.65         | 32.75     | 24.67     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)                  | Kanamaks, mugulsibul, nisujahu, vesi, toidukoor, hapukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell                                  | 140.00   | 168.00        | 8.59           | 11.27     | 7.70      |
|           | Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)     | Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske till   | 20.00    | 27.20         | 2.43           | 1.29      | 1.16      |
|           | Kartul, aurutatud (mahe)                          | Kartul, vesi, söögisool                                                                                                                | 100.00   | 73.95         | 16.83          | 0.10      | 1.94      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                           | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                 | 100.00   | 80.60         | 16.98          | 0.50      | 2.98      |
|           | Pastinaak, röstitud                               | Pastinaak, toiduõli, söögisool                                                                                                         | 100.00   | 64.40         | 15.90          | 0.60      | 1.70      |
|           | Hapukoorekaste hapukurgi ja sibulaga (L)          | Hapukoor, 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, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                                            | 5.00     | 32.19         | 0.10           | 3.53      | 0.01      |
|           | Porgandi-ananassisalad                            | Porgand, toiduõli, ananass                                                                                                             | 100.00   | 45.31         | 8.64           | 1.54      | 0.57      |
|           | Nuikapsas, kikerhersed, punane redis              |                                                                                                                                        | 100.00   | 59.27         | 11.90          | 1.07      | 3.13      |
|           | 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                  | 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/punane peakapsas                            |                                                                                                                                        | 50.00    | 14.90         | 2.29           | 0.08      | 0.68      |
|           | Pirn                                              |                                                                                                                                        | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
| Kokku:    |                                                   |                                                                                                                                        |          | 906.75        | 118.06         | 38.64     | 31.18     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)  | Broileri poolkoib, maitsestatata jogurt, küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Prantsuse ürdisegu (rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piprarohi, estragon), toiduõli | 75.00    | 133.50        | 0.19           | 5.49      | 20.85     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Juurviljapihv (G, L, M, PT)                       | Porgand, pastinaak, kartul, täistera speltanisujahu, hapukoor, kaerahelbed, või, kuivatatud tüümian, kanamuna, söögisool, must pipar                                                                        | 50.00    | 41.30         | 4.86           | 1.66      | 1.27      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud (mahe)                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                       | 100.00   | 157.70        | 26.88          | 4.74      | 2.28      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                    | Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                                      | 100.00   | 151.33        | 26.33          | 2.58      | 4.57      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ahjukoogiviljad                                   | Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool                                                                                                                               | 100.00   | 88.65         | 14.93          | 3.45      | 1.44      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe valge kaste (G, L)                            | Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor                                                                                                                                                              | 50.00    | 59.13         | 4.08           | 3.95      | 1.87      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)                   | Maitsestatata jogurt, söögisool, suhkur, küüslauk                                                                                                                                                           | 5.00     | 6.40          | 0.70           | 0.34      | 0.13      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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 (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, suhkur) brokoli                                                                                            | 100.00   | 30.09         | 5.43           | 0.37      | 2.33      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                                                                          | 10.00    | 60.88         | 1.28           | 5.16      | 2.82      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)            |                                                                                                                                                                                                             | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatata 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand                                           |                                                                                                                                                                                                             | 50.00    | 16.20         | 2.80           | 0.10      | 0.30      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                                                                                             | 50.00    | 24.04         | 6.74           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          | 835.43        | 99.85          | 30.02     | 42.65     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          | 894.26        | 117.40         | 33.75     | 32.88     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          |               | 52.51          | 33.97     | 14.71     |
| 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 piimatoteid                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          |               |                |           |           |
| Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          |               |                |           |           |
| 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 |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          |               |                |           |           |
| Tähised menüüs                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                             |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       |                                                   | L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                      |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           |                                                   | P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                       |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode                                                                                                                                                                                                                          |                                                   | VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                      |          |               |                |           |           |