

#VALUE!

## KOOLILÕUNA MENÜÜ

### 40. nädal 28.09-02.10.2026

| Esmaspäev | Lõunasöök                                        | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Kanalihatükid magushapus kastmes                 | Kanaliha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, <b>sojakaste (sojauba, vesi, söögisool, nisujahu)</b> , maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar | 60.00    | 44.20         | 2.83           | 2.33      | 2.74      |
|           | Magushapu tofupada seesamiseemnetega             | <b>Tofu</b> , porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, petersell, <b>sojakaste, seesamiseemned</b>                         | 20.00    | 15.88         | 2.38           | 0.41      | 0.49      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                          | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                                                                                                              | 60.00    | 48.36         | 10.19          | 0.30      | 1.79      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                           | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                            | 60.00    | 80.40         | 16.32          | 0.00      | 2.48      |
|           | Porgand, aurutatud                               |                                                                                                                                                                                                                                     | 50.00    | 17.24         | 4.52           | 0.11      | 0.32      |
|           | Peedi-õunasalat pohladega                        | Keedupeet, õun, pohlad, suhkur, söögisool                                                                                                                                                                                           | 100.00   | 41.80         | 5.28           | 0.14      | 1.61      |
|           | Kapsas, roheline hernes, redis                   |                                                                                                                                                                                                                                     | 100.00   | 43.90         | 5.55           | 0.30      | 2.86      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                           | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74      | 4.23      |
|           | Külm jogurtikaste (L)                            | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur, till                                                                                                                                                                             | 10.00    | 4.11          | 0.55           | 0.05      | 0.38      |
|           | Priimatooteid (piim, keefir) (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 sepikutoodete valik(G) |                                                                                                                                                                                                                                     | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00      | 3.58      |
|           | Valge redis                                      |                                                                                                                                                                                                                                     | 50.00    | 9.45          | 1.45           | 0.05      | 0.40      |
|           | Pirn                                             |                                                                                                                                                                                                                                     | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00      | 0.15      |
| Kokku:    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |          | 605.51        | 91.60          | 14.45     | 24.39     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                        | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                         | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Värskekapsasupp veiselihaga                      | Veiseliha, kapsas, kartul, porgand, mugulsibul, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl                                                                                                              | 200.00   | 156.00        | 7.83           | 10.30     | 6.93      |
|           | Värskekapsasupp kikerhernestega (mahe)           | Kikerhernes, kapsas, porgand, kartul, mugulsibul, vesi, loorber, must pipar, toiduõli, petersell                                                                                                                                    | 50.00    | 37.60         | 3.33           | 1.82      | 1.13      |
|           | Hapukoor R 10% (L)                               |                                                                                                                                                                                                                                     | 30.00    | 35.52         | 1.23           | 3.00      | 0.90      |
|           | Virsiku-kohupiimakreem (L)                       | Maitsestatamata <b>kohupiim</b> , maitsestatamata <b>jogurt, vahukoor</b> , suhkur, virsik                                                                                                                                          | 100.00   | 164.00        | 14.50          | 9.26      | 5.48      |
|           | Banaani-kakaojogurt (L)                          | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , banaan, kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, tšiiaseemned                                                                                                                                            | 100.00   | 80.40         | 10.70          | 2.54      | 3.14      |
|           | Priimatooteid (piim, keefir) (L)                 |                                                                                                                                                                                                                                     | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29      | 1.72      |
|           | Mahl (erinevad maitset)                          | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                                                                                                             | 50.00    | 24.26         | 5.89           | 0.03      | 0.18      |
|           | 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 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:    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |          | 726.89        | 87.67          | 30.08     | 25.01     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                            | Koostisosad                                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Taimetoit | Paneeritud ahjukala (G, PT)                          | Valge <b>kala</b> , <b>nisujahu</b> , <b>kanamuna</b> , <b>riivsa</b> i, sidrunikoor, must pipar, toiduõli, söögisool                                             | 90.00    | 178.55        | 10.59          | 6.97         | 18.77        |
|           | Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)                   | Tatar, mugulsibul, toiduõli, <b>riivsa</b> i, <b>kanamuna</b> , <b>täisteranisujahu</b> , šampinjon, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika                    | 50.00    | 67.51         | 10.58          | 1.94         | 2.63         |
|           | Külm hapukoorekaste sidruniga (L)                    | <b>Hapukoor</b> , sidrunimahl, suhkur, söögisool                                                                                                                  | 50.00    | 58.89         | 2.49           | 4.80         | 1.44         |
|           | Kartulipuder (L)                                     | Kartul, <b>või</b> , <b>piim</b> , söögisool, vesi                                                                                                                | 60.00    | 45.92         | 9.51           | 0.37         | 1.42         |
|           | Riis, aurutatud                                      | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                             | 60.00    | 94.62         | 16.13          | 2.85         | 1.37         |
|           | Kapsas, röstitud                                     | Kapsas, toiduõli, söögisool                                                                                                                                       | 50.00    | 12.09         | 2.78           | 0.10         | 0.55         |
|           | Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga | Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul                                                                                                                         | 50.00    | 9.52          | 1.84           | 0.10         | 0.63         |
|           | Peet, roheline hernes, porgand                       |                                                                                                                                                                   | 100.00   | 54.00         | 7.77           | 0.33         | 2.86         |
|           | Seemnesegu (mahe)                                    | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                         | 15.00    | 91.32         | 1.92           | 7.74         | 4.23         |
|           | Mahla-õlikaste                                       | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, toiduõli                                                                       | 5.00     | 32.19         | 0.10           | 3.53         | 0.01         |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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                            | 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)     |                                                                                                                                                                   | 50.00    | 123.10        | 26.15          | 1.00         | 3.58         |
|           | Valge redis                                          |                                                                                                                                                                   | 50.00    | 9.45          | 1.45           | 0.05         | 0.40         |
|           | Pirn                                                 |                                                                                                                                                                   | 50.00    | 19.99         | 5.97           | 0.00         | 0.15         |
| Kokku:    |                                                      |                                                                                                                                                                   |          | <b>844.21</b> | <b>102.73</b>  | <b>31.42</b> | <b>40.61</b> |
| Neljapäev | Lõunasöök                                            | Koostisosad                                                                                                                                                       | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Taimetoit | Frikadellisupp (G)                                   | Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, <b>kanamuna</b> , <b>varseller</b> , <b>riivsa</b> i, must pipar, till, vesi, söögisool, petersell, toiduõli | 125.00   | 79.83         | 9.09           | 3.62         | 3.70         |
|           | Juurviljapüreesupp (L) (mahe)                        | Kartul, porgand, mugulsibul, <b>juurseller</b> , pastinaak, vesi, <b>toidukoor</b> , söögisool, petersell, värske                                                 | 125.00   | 54.27         | 8.66           | 2.01         | 1.27         |
|           | Pirnikook (G, L, M, VS)                              | Pirn, täistera <b>nisujahu</b> , <b>kaerahelbed</b> , <b>kanamuna</b> , suhkur, küpsetuspulber, söögisool, <b>hapukoor</b>                                        | 70.00    | 187.60        | 29.47          | 5.12         | 4.46         |
|           | Mango-kohupiimakreem (L, VS)                         | Maitsestatamata <b>kohupiim</b> , maitsestatamata <b>jogurt</b> , <b>vahukoor</b> , mango, suhkur                                                                 | 100.00   | 167.00        | 15.20          | 9.33         | 5.36         |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                  |                                                                                                                                                                   | 50.00    | 28.20         | 2.44           | 1.29         | 1.72         |
|           | Mahl (erinevad maitseid)                             | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                                           | 50.00    | 24.26         | 5.89           | 0.03         | 0.18         |
|           | 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:                                               |                                                                                                                                                                   |          | <b>742.07</b> | <b>112.49</b>  | <b>23.23</b> | <b>22.21</b> |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                              | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                           | Kogus, g                                                                                                                             | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|----------------|----------------|------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L) | <b>Täisterapasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), kanaliha, suvikõrvits, toiduõli, mugulsibul, basiilik, <b>juust</b> , petersell, vesi, söögisool, must pipar                                                                                                     | 100.00                                                                                                                               | 169.76              | 22.11          | 5.42           | 9.10           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Penne lasanje hakksojaga (G, L, P)     | <b>Hakksoja</b> ( <i>sojauba</i> ), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, vesi, <b>täisterapasta, juust</b> , <b>nisujahu, piim</b> , <b>toidukoor</b> , muskaatpähkel, söögisool, must pipar | 100.00                                                                                                                               | 162.90              | 22.70          | 4.16           | 7.40           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Baklažaan-paprika-sibul, röstitud      | Baklažaan, paprika, punane, mugulsibul, toiduõli,                                                                                                                                                                                                                     | 50.00                                                                                                                                | 29.01               | 3.71           | 1.62           | 0.54           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe tomatikaste                        | Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik                                                                                                                                                                                                   | 50.00                                                                                                                                | 17.60               | 3.28           | 0.54           | 0.39           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgandi-apelsinisalat                 | Porgand, apelsin, toiduõli                                                                                                                                                                                                                                            | 50.00                                                                                                                                | 11.15               | 1.98           | 0.05           | 0.38           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge peakapsas, mais, hapukurk        | Valge peakapsas, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)                                                                                                                                                                                                     | 100.00                                                                                                                               | 43.20               | 6.13           | 0.60           | 1.80           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                      | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                                                             | 15.00                                                                                                                                | 91.32               | 1.92           | 7.74           | 4.23           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Mahla-õlikaste                         | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, toiduõli                                                                                                                                                                           | 5.00                                                                                                                                 | 32.19               | 0.10           | 3.53           | 0.01           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | PRIA                                   | Piimatooted (piim, keefir) (L)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      | 50.00               | 28.20          | 2.44           | 1.29           | 1.72 |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        | Joogijogurt , maitsestatud (L)                                                                                                                                                                                                                                        | Maitsestatama <b>jogurt</b> , naturaalne marjapüree ( <i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i> ), 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)                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      | 50.00               | 123.10         | 26.15          | 1.00           | 3.58 |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        | Nuikapsas                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      | 50.00               | 12.10          | 2.10           | 0.10           | 0.25 |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        | Pirn                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      | 50.00               | 19.99          | 5.97           | 0.00           | 0.15 |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kokku:</b>                                                                                                                        | <b>759.39</b>       | <b>101.61</b>  | <b>26.42</b>   | <b>30.39</b>   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>                                                                                                       | <b>735.61</b>       | <b>99.22</b>   | <b>25.12</b>   | <b>28.52</b>   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>                                                                   |                     | <b>53.95</b>   | <b>30.74</b>   | <b>15.51</b>   |      |
|                                                                                                                                                                                                                                             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>                                                                                         | <b>700-800 kcal</b> | <b>45-60%E</b> | <b>25-40%E</b> | <b>10-20%E</b> |      |
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid                                                                                                                                                                                               |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonallilt                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| 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 |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| <b>Tähised menüüs</b>                                                                                                                                                                                                                       |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                              |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| <b>PRIA toetusprogramm</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |                     |                |                |                |      |