

Koolilõuna menüü
07. nä 09.02.2026-13.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-karikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, maisitärklis, värske petersell, toidukoor , karripulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar</i>) , must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120,00	130,00	3,17	8,75	9,52
	Kikerhernekarri (L)	Kikerherned, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook, vesi, toiduõli	20,00	15,90	1,28	0,76	0,53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi) , vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	2,30	0,17	0,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , naturaalne marjapüree (<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
PRIA	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				712,78	98,85	24,45	28,82
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli,sealiha, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	200,00	140,00	9,20	8,40	5,48
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, punased oad, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahl, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marja-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, nisumanna , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	79,40	17,70	0,24	0,83
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoor , suhkur, maasikas	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
	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	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt , 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:			709,07	94,56	26,69	20,93

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, must pipar, söögisool, värske till, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor	120,00	231,00	6,43	15,90	15,60
	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, nisujahu, tomatipüree, toiduõli, hapukoor, vesi, söögisool	50,00	54,90	3,79	3,76	0,94
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, kuivatatud roosmariin, toiduõli	50,00	35,30	5,53	0,73	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk, söögisool	10,00	8,33	0,58	0,48	0,41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	Kapsas (mahe), peet, vesi, söögisool	100,00	53,30	7,55	0,30	3,06
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	Rukkileiva, vesi, söögisool	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:				868,15	94,20	39,07	34,47
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	200,00	155,00	9,33	8,61	9,31
	Seeneseljanka	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	21,80	3,44	0,52	0,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marjasmuuti (L)	Marjad, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim, marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	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)		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:				770,81	96,95	30,12	27,28

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	120,00	80,50	4,93	4,59	4,03	
	Bolognese kaste sojaubadega	Edamame oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud pune, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	20,00	13,50	1,01	0,78	0,59	
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41	
#3HA4!	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37	
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värske	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84	
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Kapsa-virsikusalat	Valge/punane peakapsas, virsik	50,00	16,10	2,56	0,09	0,72	
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		100,00	27,70	4,03	0,20	1,13	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	PRIA	Šokolaadi peedi-brownie (G, L, M, PT)		40,00	120,50	12,26	6,55	2,54
		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)			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
Valge redis			50,00	9,45	1,45	0,05	0,40	
Õun (mahe)			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				832,14	113,42	30,77	26,22	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			NÄDALA KESKMINE KOKKU:		778,59	99,60	30,22	27,54
					51,17	34,93	14,15	
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitusmissoovitusi								
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 L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjon VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								