

Koolilõuna menüü  
08. mär 16.02.2026-19.02.2026

| Esmaspäev     | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit     | Sealihakaste (G, L)                               | Sealiha, mugulsibul, vesi, <b>nisu</b> jahu, toiduõli, <b>hapukoor</b> , petersell, must pipar, söögisool                                                  | 120,00   | 113,00        | 4,74           | 7,69      | 6,05      |
|               | Stoovitud porgandid (G, L)                        | Porgand, <b>toidukoor</b> , <b>nisu</b> jahu, <b>või</b> , sidrunimahl, söögisool, suhkur, vesi                                                            | 20,00    | 13,80         | 1,02           | 0,93      | 0,20      |
|               | Tatar, aurutatud                                  | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                                     | 60,00    | 92,52         | 16,20          | 1,50      | 2,90      |
|               | Kuskuss, aurutatud (G)                            | <b>Kuskuss</b> , vesi, söögisool                                                                                                                           | 60,00    | 80,40         | 16,32          | 0,00      | 2,48      |
|               | Brokoli, aurutatud                                |                                                                                                                                                            | 50,00    | 19,73         | 3,05           | 0,25      | 2,05      |
|               | Mahla-õlikaste                                    | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, toiduõli                                                                | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|               | Peedi-piprajuuresalat (L) (mahe peet)             | Peet, mädarõigas, <b>hapukoor</b> , õun, suhkur,                                                                                                           | 50,00    | 29,80         | 4,14           | 0,84      | 0,92      |
|               | Hiina kapsas, tomat, mais                         |                                                                                                                                                            | 100,00   | 40,20         | 5,68           | 0,63      | 1,70      |
|               | Seemneseğu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                  | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|               | PriA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)       |                                                                                                                                                            | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|               | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , 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) |                                                                                                                                                            | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|               | Porgand                                           |                                                                                                                                                            | 50,00    | 16,20         | 2,80           | 0,10      | 0,30      |
|               | Pirn                                              |                                                                                                                                                            | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
| Kokku:        |                                                   |                                                                                                                                                            |          | 719,32        | 93,56          | 25,87     | 27,14     |
| Teisipäev     | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit     | Hernesupp suitsulihaga (G)                        | Kuivatatud hernes, <b>odrakruup</b> , porgand, mugulsibul, suitsutatud sealiha, seapuljong, vesi, toiduõli, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan | 200,00   | 286,00        | 25,10          | 11,00     | 17,30     |
|               | Hernesupp, lihavaba (G)                           | Kuivatatud hernes, <b>odrakruup</b> , porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan                                  | 50,00    | 39,30         | 3,19           | 2,44      | 0,85      |
|               | Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M, VS)            | Piim, pärm, nisu                                                                                                                                           | 60,00    | 210,00        | 22,80          | 10,80     | 4,69      |
|               | Kakaojogurt kirssidega (L)                        | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , kakaopulber, kirss, suhkur                                                                                                 | 100,00   | 95,20         | 15,90          | 2,21      | 2,75      |
|               | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L) (PRIA)     |                                                                                                                                                            | 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      |
|               | Mahl (erinevad maitset)                           | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                                    | 50,00    | 24,26         | 5,89           | 0,03      | 0,18      |
|               | 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      |
|               | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                                            | 50,00    | 24,04         | 6,74           | 0,00      | 0,00      |
| #3HA4! Kokku: |                                                   |                                                                                                                                                            |          | 879,77        | 116,37         | 29,61     | 32,97     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                                      | Koostisosad                                                                                                                               | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Paneeritud ahjukala (G, PT)                                    | Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, toiduõli, söögisool, maitseainetese, sidrunipipar                                                 | 90,00    | 178,55        | 10,59          | 6,97      | 18,77     |
|           | Tofukaste tomati ja paprikaga (L)                              | Tofu, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, vesi, kohvikoor, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, vesi, masitärklis, petersell | 20,00    | 12,10         | 1,02           | 0,61      | 0,53      |
|           | Riis, aurutatud                                                | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                     | 60,00    | 77,25         | 17,18          | 0,16      | 1,50      |
|           | Kartul, aurutatud                                              |                                                                                                                                           | 60,00    | 43,50         | 9,30           | 0,00      | 1,14      |
|           | Rooskapsas, röstitud                                           | Rooskapsas, söögisool, toiduõli                                                                                                           | 100,00   | 59,00         | 3,36           | 1,60      | 5,40      |
|           | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)                         | Till, roheline sibul, maitsestatud jogurt                                                                                                 | 50,00    | 28,40         | 2,39           | 1,33      | 1,70      |
|           | Mahla-õlikaste                                                 | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                 | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Brokoli ja porgand seesamiseemnetega                           | Brokoli, porgand, salatikaste (sinep, mesi, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, must pipar, suhkur), seesamiseemned                         | 50,00    | 52,80         | 2,89           | 3,43      | 1,80      |
|           | Salatisegu, roheline hernes, hapukurk                          | Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat, roheline hernes, hapukurk (kurk, söögisool, vesi)                                                  | 100,00   | 39,90         | 4,23           | 0,42      | 3,04      |
|           | Seemnese, roheline hernes, hapukurk                            | Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned                                                                                        | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | PIIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)                    |                                                                                                                                           | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                                  | Maitsestatud 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)              |                                                                                                                                           | 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:    |                                                                |                                                                                                                                           |          | 814,62        | 92,01          | 28,49     | 44,82     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                                      | Koostisosad                                                                                                                               | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Ragu köögiviljade ja sealihaga                                 | Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor, petersell, must pipar, söögisool                                                 | 120,00   | 113,00        | 4,74           | 7,69      | 6,05      |
|           | Kreemjas köögiviljakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (L) | Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, sulatatud juust, vesi, must pipar, basiilik                                          | 50,00    | 39,55         | 2,59           | 2,49      | 2,13      |
|           | Kartulipüree (L)                                               | Kartul, piim, või, söögisool                                                                                                              | 60,00    | 52,56         | 7,98           | 1,54      | 1,47      |
|           | Tatar, aurutatud                                               | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                    | 60,00    | 92,52         | 16,20          | 1,50      | 2,90      |
|           | Kapsas, röstitud                                               |                                                                                                                                           | 100,00   | 24,18         | 5,56           | 0,20      | 1,10      |
|           | Mahla-õlikaste                                                 | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepulber, söögisool, petersell, toiduõli                                                         | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Hiina kapsa salat spinatiga                                    | Peet, mädarõigas, hapukoor, õun, suhkur,                                                                                                  | 50,00    | 7,10          | 1,21           | 0,08      | 0,67      |
|           | Porgand (mahe), mais, kurk                                     |                                                                                                                                           | 100,00   | 42,30         | 6,35           | 0,57      | 1,53      |
|           | Seemnese (mahe)                                                | Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned                                                                                        | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | PIIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)                    |                                                                                                                                           | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                                  | Maitsestatud 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)              |                                                                                                                                           | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Valge/punane peakapsas                                         |                                                                                                                                           | 50,00    | 14,90         | 2,29           | 0,08      | 0,68      |
|           | Pirn                                                           |                                                                                                                                           | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
| Kokku:    |                                                                |                                                                                                                                           |          | 699,78        | 86,53          | 28,07     | 27,07     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapada kõrvitsa ja roheliste ubadega (L)        | Kanaliha, porgand, kaalikas, kõrvits, mugulsibul, paprika, aedoad, <b>toidukoor</b> , maisitärklis, söögisool, värske petersell, toiduõli, vesi | 120,00   | 97,50         | 4,93           | 5,65      | 5,84      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Koorene herne- ja aedviljahautis (L)              | Herned, suvikõrvits, porgand, <b>toidukoor</b> , värske petersell, toiduõli, söögisool, vesi                                                    | 20,00    | 15,30         | 1,41           | 0,60      | 0,69      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                    | <b>Täisterapasta/pasta</b> ( durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool                                                                              | 60,00    | 102,94        | 21,39          | 0,81      | 3,41      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kinoa, keedetud                                   | Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                | 60,00    | 68,64         | 10,20          | 1,74      | 2,33      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kõrvits, röstitud                                 | Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, toiduõli, söögisool                                                                      | 50,00    | 22,00         | 1,26           | 1,56      | 0,39      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm jogurti-küüslaugukaste (L)                   | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , sidrunimahl, suhkur, küüslauk                                                                                   | 50,00    | 41,66         | 2,97           | 2,40      | 2,07      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Mahla-õlikaste                                    | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, värske, toiduõli                                             | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega (P)   | Hiina kapsas, piri, Kreeka <b>pähkel</b> , toiduõli                                                                                             | 50,00    | 44,91         | 3,12           | 3,50      | 0,84      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, porgand (mahe), valge redis                 |                                                                                                                                                 | 100,00   | 31,50         | 5,47           | 0,13      | 0,93      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                         | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                        | Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)            |                                                                                                                                                 | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Joogijogurt, maitsestatud (L)                     | 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      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                 |          | 770,30        | 95,61          | 30,74     | 28,09     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                 |          | 776,76        | 96,82          | 28,56     | 32,02     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               | 49,86          | 33,09     | 16,49     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                 |          | 700-800 kcal  | 45-60%E        | 25-40%E   | 10-20%E   |
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| 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 tootumissoovitusi                                                                                                            |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| 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>Tähisted menüüs</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab ğ L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab r P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| PT – portsjoni VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                 |          |               |                |           |           |