

Koolilõuna menüü
10. mär 02.03.2026-06.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	120,00	160,00	8,67	9,79	9,24
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerhersed, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik	20,00	29,20	2,13	1,56	1,28
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	50,00	17,20	3,07	0,10	1,03
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-küüslaugusalat	Keedupeet, küüslauk	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100,00	41,60	5,17	0,33	2,76
	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	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:				773,80	97,39	28,75	29,86
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	200,00	166,00	21,60	4,56	8,74
	Taimne hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, loorber, kuivatatud ploom, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	50,00	45,20	5,92	1,60	1,35
	Mustikajogurt (L)	Maitsestatamata jogurt , suhkur, mustikad	100,00	88,50	14,90	1,99	2,48
	Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P, VS, PT)	Õun, nisujahu, kaerahelbed, suhkur , küpsetuspulber, kanamuna, hapukoor, mandlid , söögisool	50,00	149,00	20,50	5,31	3,68
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitсед)	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
	Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
PRIA	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
Kokku:				695,32	111,65	16,57	23,78

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor , nisujahu , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, jahvatatud tüümian, toiduõli, vesi	100,00	105,00	3,77	6,61	7,04
	Läätsse-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	20,00	23,60	2,87	0,69	1,11
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Tomatikaste ürtidega	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, fariinsuhkur, kuivatatud basiilik, kuivatatud petersell, pune, toiduõli	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt , keefir , sinep , till, petersell, basiilik, roheline sibul	50,00	27,96	2,40	1,30	1,68
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor , toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	50,00	46,50	3,25	3,23	0,59
	Valge röigas, mais, kapsas		100,00	44,40	6,40	0,60	1,87
	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	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
PRIA	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:			789,95	105,00	28,46	28,88
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge Lõhesupp köögiviljadega	Lõhe , porgand, liilkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	200,00	147,00	8,83	7,71	9,93
	Pastinaagipüreesupp (L)	Pastinaak, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor , söögisool, petersell	50,00	144,00	3,79	1,61	0,68
	Kohupiima-piparkoogidessert marjadega (G, L)	Maitsestatamata kohupiim , hapukoor , suhkur, sidrunimahl, piparkook (<i>nisujahu</i> , <i>või</i> , <i>suhkur</i> , <i>siirup</i> , <i>kanamuna</i> , <i>söögisooda</i> , <i>kaneel</i> , <i>ingver</i> , <i>nelk</i> , <i>kardemon</i> , <i>söögisool</i>) , kirsid (kivideta)	100,00	157,00	20,60	5,93	5,34
	Apelsinitarretis vahukoorega (L, VS)	Apelsinimahl, õunamahl, suhkur, vesi, želatiin, vahukoor	100,00	55,60	8,26	1,80	1,62
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitsed)	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	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:			738,28	88,53	19,84	24,19

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Laisk kapsarull	Sea-veise segahakkliha, valge peakapsas, riis, söögisool, must pipar, vesi	150,00	196,50	6,74	12,57	13,05
	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	50,00	50,95	5,85	1,68	2,31
	Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90
	Aedoad, aurutatu		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	17,55	3,28	0,55	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
PRIA	Nuikapsas, porgand, hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Seemneseugu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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)	Maitsestatata jogurt , 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:				867,64	108,51	31,02	35,00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				773,00	102,22	24,93	28,34
Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					52,89	29,02	14,67
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähisted menüüs							
G – sisaldab g L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab n P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjont VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							