

Koolilõuna menüü

11. näd 09.03.2026-13.03.2026

| Esmaspäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Kodune sealihaguljašš                             | Sealiha, vesi, rohelinepaprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                                                               | 60,00    | 78,46         | 3,33           | 5,81      | 3,34      |
|           | Läätseguljašš (mahe)                              | Läätsed ,vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduiõli, küüslauk, värske petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, vürtsköömen                                                       | 60,00    | 79,44         | 10,60          | 2,75      | 3,90      |
|           | Riis, aurutatud (mahe)                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                  | 60,00    | 94,62         | 16,13          | 2,85      | 1,37      |
|           | Kuskuss, aurutatud (G)                            | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                               | 60,00    | 80,40         | 16,32          | 0,00      | 2,48      |
|           | Miniporgandid, aurutatud                          | Miniporgand, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                           | 50,00    | 16,20         | 4,25           | 0,10      | 0,30      |
|           | Külm jogurtikaste maitserohelisega                | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , roheline sibul, till, värske                                                                                                                                                           | 50,00    | 28,37         | 2,41           | 1,33      | 1,70      |
|           | Kapsa-mangosalat                                  | Valge peakapsas, mango                                                                                                                                                                                                 | 50,00    | 19,50         | 4,72           | 0,10      | 0,51      |
|           | Peet, kaalikas, mais                              |                                                                                                                                                                                                                        | 30,00    | 16,35         | 3,69           | 0,17      | 0,58      |
|           | Seemneseğu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                              | 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 <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      |
| PRIA      | Porgand                                           |                                                                                                                                                                                                                        | 50,00    | 16,20         | 2,80           | 0,10      | 0,30      |
|           | Õun (mahe)                                        |                                                                                                                                                                                                                        | 50,00    | 24,04         | 6,74           | 0,00      | 0,00      |
|           | Kokku:                                            |                                                                                                                                                                                                                        |          | 733,76        | 107,56         | 23,99     | 25,65     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)              | <b>Makaronid</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ) , veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, purustatud tomat, spinat, söögisool, must pipar, toiduõli                                   | 200,00   | 361,00        | 43,70          | 13,30     | 13,40     |
|           | Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)               | <b>Makaronid</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ) ,kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar, tšillipipar, värske petersell, toiduõli | 50,00    | 86,00         | 10,40          | 3,28      | 2,64      |
|           | Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud              | Aedoad, küüslauk, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                                                  | 50,00    | 23,11         | 3,35           | 1,05      | 0,86      |
|           | Soe tomatikaste                                   | Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske                                                                                                                                            | 50,00    | 17,60         | 3,28           | 0,54      | 0,39      |
|           | Mahla-õlikaste                                    | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                                                                    | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat                  | Pastinaak, kõrvits, virsik                                                                                                                                                                                             | 50,00    | 18,38         | 4,46           | 0,15      | 0,55      |
|           | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)        |                                                                                                                                                                                                                        | 30,00    | 7,56          | 1,42           | 0,11      | 0,46      |
|           | Seemneseğu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                              | 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 <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/punane peakapsas                            |                                                                                                                                                                                                                        | 50,00    | 14,90         | 2,29           | 0,08      | 0,68      |
| PRIA      | Pirn                                              |                                                                                                                                                                                                                        | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
|           | Kokku:                                            |                                                                                                                                                                                                                        |          | 860,91        | 111,54         | 32,81     | 30,32     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Selge kalasupp riisiga                             | Tilaapia, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till                                     | 200,00   | 153,00        | 13,30          | 6,76      | 8,76      |
|           | Selge köögiviljasupp riivitud keedumunaga (M)      | Kartul, porgand, kaalikas, herved, mugulsibul, kanamuna, vesi, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, till                         | 50,00    | 36,50         | 2,77           | 2,08      | 1,26      |
|           | Marjamuffin (G, L, M)                              | Nisujahu, marjad, kanamuna, piim, toiduõli, suhkur, vanillisuhkur, küpsetuspulber                                                     | 50,00    | 132,00        | 15,40          | 6,85      | 1,71      |
|           | Õuna-rukkileivakreem (G)                           | Rukkkileib, vesi, õunamahl, suhkur, nisumanna, piim                                                                                   | 100,00   | 137,00        | 28,20          | 1,10      | 2,89      |
|           | Priia 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)                      | Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas) , suhkur                  | 50,00    | 37,37         | 6,06           | 0,75      | 1,60      |
|           | Tee, suhkruta                                      | Teepuru, vesi                                                                                                                         | 50,00    | 0,20          | 0,00           | 0,00      | 0,05      |
|           | Rukkkileiva (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      |
| Kokku:    |                                                    |                                                                                                                                       |          | 711,87        | 109,75         | 19,95     | 22,05     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                                           | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kanamaks hapukoorekastmes (G, L)                   | Kanamaks, mugulsibul, nisujahu, vesi, toidukoor, hapukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell                                 | 120,00   | 144,00        | 7,36           | 9,66      | 6,60      |
|           | Läätsepeada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)     | Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värsked till | 20,00    | 27,20         | 2,43           | 1,29      | 1,16      |
|           | Kartul, aurutatud (mahe)                           | Kartul, vesi, söögisool                                                                                                               | 60,00    | 44,37         | 10,10          | 0,06      | 1,16      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                            | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                | 60,00    | 48,36         | 10,19          | 0,30      | 1,79      |
|           | Pastinaak, röstitud                                | Pastinaak, toiduõli, söögisool                                                                                                        | 50,00    | 32,20         | 7,95           | 0,30      | 0,85      |
|           | Hapukoorekast hapukurgi ja sibulaga (L)            | Hapukoor, mugulsibul, hapukurk (vesi, söögisool, till) , till, suhkur, söögisool, must pipar                                          | 50,00    | 90,00         | 2,34           | 8,29      | 1,41      |
|           | Mahla-õlikaste                                     | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli                                          | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Porgandi-ananassisalad                             | Porgand, toiduõli, ananass                                                                                                            | 50,00    | 22,65         | 4,32           | 0,77      | 0,29      |
|           | Nuikapsas, kikerherned, punane redis               |                                                                                                                                       | 30,00    | 17,78         | 3,57           | 0,32      | 0,94      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                  | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned                                                                                     | 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)                      | Maitsestatata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas) , suhkur                  | 50,00    | 37,37         | 6,06           | 0,75      | 1,60      |
|           | Tee, suhkruta                                      | Teepuru, vesi                                                                                                                         | 50,00    | 0,20          | 0,00           | 0,00      | 0,05      |
|           | Rukkkileiva (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:    |                                                    |                                                                                                                                       |          | 773,82        | 93,18          | 35,37     | 26,21     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Lõunasöök                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)  | Broileri poolkoib, maitsestatamata <b>jogurt</b> , küüslauk, söögisool, must pipar, värske petersell, Prantsuse ürdisegu ( <i>rosmariin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basilik, aed-piparohi, estragon</i> ) , toiduõli | 100,00   | 178,00        | 0,25           | 7,32      | 27,80     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Juurviljapihv (G, L, M, PT)                       | Porgand, pastinaak, kartul, <b>täistera speltanisujahu, hapukoor, kaerahelbed, või</b> , kuivatatud tüümian, <b>kanamuna</b> , söögisool, must pipar                                                                          | 50,00    | 41,30         | 4,86           | 1,66      | 1,27      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud (mahe)                            | Riis, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                         | 60,00    | 94,62         | 16,13          | 2,85      | 1,37      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                    | <b>Täisterapasta / pasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), vesi, söögisool, toiduõli                                                                                                                                        | 60,00    | 90,80         | 15,80          | 1,55      | 2,74      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ahjukoogiviljad                                   | Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                 | 50,00    | 44,32         | 7,46           | 1,72      | 0,72      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe valge kaste (G, L)                            | Toiduõli, <b>nisujahu, piim</b> , söögisool, <b>toidukoor</b>                                                                                                                                                                 | 50,00    | 59,13         | 4,08           | 3,95      | 1,87      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)                   | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur, küüslauk                                                                                                                                                                   | 10,00    | 12,79         | 1,40           | 0,69      | 0,26      |
| PRIA                                                                                                                                                                                                                                        | Peedi-piprajuuresalat                             | Õun, peet, mädarõigas, <b>hapukoor</b> , suhkur, õunaäädikas                                                                                                                                                                  | 50,00    | 29,19         | 5,17           | 0,84      | 0,77      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli  | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul ( <i>punane sibul, sidrunimahli, must pipar, söögisool, vesi, suhkur</i> ) brokoli                                                                                                    | 30,00    | 9,03          | 1,63           | 0,11      | 0,70      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu (mahe)                                 | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                     | 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 <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:                                            |                                                                                                                                                                                                                               |          |               | 879,60         | 102,89    | 31,55     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          | 791,99        | 104,98         | 28,73     | 30,64     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               | 53,02          | 32,65     | 15,48     |
| 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                                                                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| Allergia- või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalilt                                                                                                                                               |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitussoovitusi                                                                                                              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| 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 glü L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab m; P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontor VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| PRIA toetusprogrammid                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |          |               |                |           |           |