

# KOOLILÕUNA MENÜÜ

## 14. näd: 30.03.2026-03.04.2026

| Esmaspäev | Lõunasöök                                        | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Magushapu sealihapada seesamiseemnetega          | Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, <b>sojakaste</b> ( <i>sojaub a, vesi, söögisool, nisujahu</i> ), maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, söögisool, must pipar, <b>seesamiseemned</b> | 60,00    | 71,80         | 6,67           | 2,98      | 4,30      |
|           | Edamame oad magushapus kastmes (mahe)            | <b>Edamame oad</b> , suhkur, <b>sojakaste</b> ( <i>sojauba, vesi, söögisool, nisujahu</i> ), maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik                                                                      | 60,00    | 68,65         | 11,35          | 1,56      | 3,16      |
|           | Täisterapasta/pasta (G) (mahe)                   | <b>Täisterapasta, pasta</b> ( <i>durumnisujahu, vesi</i> ), söögisool, vesi, 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      |
|           | Kõrvits, röstitud                                | Kõrvits, toiduõli, söögisool                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00    | 22,02         | 1,95           | 1,56      | 0,39      |
|           | Peedisalat pohladega                             | Peet, pohl, suhkur                                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00    | 26,20         | 4,94           | 0,12      | 0,72      |
|           | Valge peakapsas, aeduba, kõrvits                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 100,00   | 25,70         | 3,68           | 0,17      | 1,27      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                                                                                          | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | Mahla-õlikaste                                   | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, <b>sinepipulber</b> , söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                                                                                                                | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | Piimatooted (piim, keefir) (L)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                    | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , naturaalne marjapüree ( <i>maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas</i> ), suhkur                                                                                                                             | 25,00    | 18,69         | 3,03           | 0,38      | 0,80      |
|           | Tee, suhkruta                                    | Teepuru, vesi                                                                                                                                                                                                                                                      | 50,00    | 0,20          | 0,00           | 0,00      | 0,05      |
|           | Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G) |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|           | Porgand                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 16,20         | 2,80           | 0,10      | 0,30      |
|           | Pirn                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
| Kokku:    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 729,66        | 102,92         | 24,81     | 24,79     |
| Teisipäev | Lõunasöök                                        | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                        | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Selge lõhesupp                                   | Lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli                                                                                                                                                                            | 125,00   | 116,00        | 5,74           | 7,33      | 6,08      |
|           | Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)         | Kikerhersed, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar                                                                                                           | 125,00   | 117,04        | 12,88          | 6,99      | 2,83      |
|           | Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)                  | <b>Nisujahu, kanamuna</b> , toiduõli, <b>piim</b> , suhkur, söögisool, vanillisuhkur, <b>pähklid</b> , kakaopulber                                                                                                                                                 | 50,00    | 173,00        | 19,10          | 8,68      | 3,52      |
|           | Jogurti-kamadessert marjadega (G, L)             | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , <b>vahukoore</b> , suhkur, <b>kamajahu</b> ( <i>nisu, rukis, oder, hernes</i> ), vaarikas,maasikas, suhkruta, vesi, suhkur                                                                                                         | 100,00   | 132,00        | 13,00          | 7,09      | 3,09      |
|           | Piimatooted (piim, keefir) (L)                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
|           | Mahl (erinevad maitset)                          | Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi                                                                                                                                                                                                            | 50,00    | 24,26         | 5,89           | 0,03      | 0,18      |
|           | Joogijogurt, maitsestatud (L)                    | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , naturaalne marjapüree ( <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      |
|           | Õun(mahe)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00    | 24,04         | 6,74           | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |          | 790,11        | 100,29         | 33,22     | 23,33     |

| Kolmapäev | Lõunasöök                                                     | Koostisosad                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Segahakklihast kotlett (G, L, M, PT)                          | Sea-veise segahakkliha, riivsai, kanamuna, piim, söögisool, must pipar, vesi, mugulsibul                                                                               | 50,00    | 73,88         | 5,52           | 3,65      | 5,12      |
|           | Porgandi-suvikõrvitsa kotlett (G, PT) (mahe)                  | Porgand, suvikõrvits, pastinaak, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsai, tütüman, kuivatatud, pune, kuivatatud, petersell, kuivatatud, basilik | 80,00    | 80,26         | 13,36          | 2,29      | 2,97      |
|           | Kartulipuder (L)                                              | Kartul, või, piim, söögisool, vesi                                                                                                                                     | 60,00    | 45,92         | 9,51           | 0,37      | 1,42      |
|           | Tatar, aurutatud (mahe)                                       | Tatar, söögisool, vesi                                                                                                                                                 | 60,00    | 48,36         | 10,19          | 0,30      | 1,79      |
|           | Peet, aurutatud                                               | Peet, söögisool                                                                                                                                                        | 50,00    | 22,63         | 5,46           | 0,05      | 0,74      |
|           | Soe valge kaste (G, L)                                        | Toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, toidukoor                                                                                                                         | 50,00    | 59,13         | 4,08           | 3,95      | 1,87      |
|           | Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)                        | Peakapsas, mais, paprika, toiduõli, söögisool, suhkur, õunaäädikas                                                                                                     | 50,00    | 25,48         | 4,79           | 0,70      | 0,79      |
|           | Porgand, roheline hernes, valge redis                         |                                                                                                                                                                        | 100,00   | 46,00         | 6,10           | 0,33      | 2,66      |
|           | Seemnesegu (mahe)                                             | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned                                                                                                                     | 15,00    | 91,32         | 1,92           | 7,74      | 4,23      |
|           | Mahla-õlikaste                                                | Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli                                                                            | 5,00     | 32,19         | 0,10           | 3,53      | 0,01      |
|           | PIIA Piimatooted (piim, keefir) (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                                                    | 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      |
|           | Apelsin                                                       |                                                                                                                                                                        | 50,00    | 21,35         | 5,10           | 0,05      | 0,55      |
| Kokku:    |                                                               |                                                                                                                                                                        |          | 726,15        | 99,19          | 25,66     | 28,69     |
| Neljapäev | Lõunasöök                                                     | Koostisosad                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Taimetoit | Kanalihasupp                                                  | Kanalihha, porgand, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, pastinaak, lillkapsas, brokoli, herved, kaalikas, toiduõli, söögisool, must pipar, till, puljong            | 125,00   | 189,67        | 3,56           | 11,79     | 17,55     |
|           | Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)              | Kartul, toidukoor, porgand, mugulsibul, porrulauk, till, värske, toiduõli, munguba, kuivatatud, spinat, vesi, kanamuna                                                 | 125,00   | 115,56        | 16,08          | 4,05      | 5,25      |
|           | Karamellikissell moosiga (L)                                  | Maitsestatata jogurt, kakaopulber, suhkur, marjad                                                                                                                      | 100,00   | 85,63         | 16,69          | 1,32      | 1,65      |
|           | Pasha kohupiimakreem vahukoore ja maitsestatata jogurtiga (L) | Maitsestatata jogurt, maitsestatata kohupiim, vahukoor, vanillisuhkur, rosinad, apelsiinikoor, aprikoos, suhkur                                                        | 100,00   | 88,50         | 14,90          | 1,99      | 2,48      |
|           | Piimatooted (piim, keefir) (L) (PIIA)                         |                                                                                                                                                                        | 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                                                    | 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      |
| #3HA4I    | Pim                                                           |                                                                                                                                                                        | 50,00    | 19,99         | 5,97           | 0,00      | 0,15      |
| Kokku:    |                                                               |                                                                                                                                                                        |          | 709,99        | 97,51          | 21,94     | 33,70     |

| Reede                                                                                                                                                                                                                                  | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g                                                   | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| #3HA4!                                                                                                                                                                                                                                 |           |             |                                                            |               |                |           |           |
|                                                                                                                                                                                                                                        |           |             | Kokku:                                                     | 0,00          | 0,00           | 0,00      | 0,00      |
|                                                                                                                                                                                                                                        |           |             | NÄDALA KESKMINE KOKKU:                                     | 738,98        | 99,98          | 26,41     | 27,63     |
|                                                                                                                                                                                                                                        |           |             | Põhitoitainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E) |               | 54,12          | 32,16     | 14,95     |
|                                                                                                                                                                                                                                        |           |             | 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 piimatooteid                                                                                                                                                                                         |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt                                                                                                                                          |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| 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 koostatakse 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 glü L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                               |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| M – sisaldab mu P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                  |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| PT – portsjontoc VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                                |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>                                                                                                                                                                                                           |           |             |                                                            |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                    |           |             |                                                            |               |                |           |           |