

Koolilõuna menüü
10. näd 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	140,00	186,67	10,12	11,42	10,78
	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	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,40	6,14	0,21	2,06
	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	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas		100,00	41,60	5,17	0,33	2,76
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				861,47	114,72	28,86	31,99
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	300,00	249,00	32,40	6,84	13,11
	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	100,00	298,00	41,00	10,62	7,36
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitсед)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	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:				833,16	125,30	22,73	28,65

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	120,00	126,00	4,52	7,93	8,45
	Läätse-kaalika-porgandipada	Läätsed, kaalikas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, värske petersell	40,00	47,20	5,74	1,38	2,22
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta / pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,33	26,33	2,58	4,57
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Juurseller, röstitud	Juurseller, toiduõli, söögisool	100,00	34,98	9,75	0,13	1,63
	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	10,00	5,59	0,48	0,26	0,34
	Porgandi-punasesibulasalat hapukoorega (L)	Porgand, punane sibul, õun, hapukoor, toiduõli, õunaäädikas, suhkur, söögisool, muts pipar, petersell	100,00	93,00	6,50	6,46	1,18
	Valge röigas, mais, kapsas		100,00	44,40	6,40	0,60	1,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
			50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:	950,55	125,65	35,25	32,61
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Selge lõhesupp köögiviljadega	Lõhe, porgand, lillkapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, värske till	300,00	220,50	13,25	11,57	14,90
	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 (nisujahu, või, suhkur, siirup, kanamuna, söögisooda, kaneel, ingver, nelk, kardemon, söögisool), 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)		25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), suhkur	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
			50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
			Õun (mahe)				
			Kokku:	736,31	78,32	22,64	26,78

Reede	Jõululõuna	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
	Värsketäidis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	70,00	71,33	8,19	2,35	3,23
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Tatar, aurutatud (mahe)	Tatar, söögisool, vesi	100,00	154,20	27,00	2,50	4,83
	Aedoad, aurutatu		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	50,00	17,55	3,28	0,55	0,39
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat pohlade	Keedupeet, pohl, sukur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	Nuikapsas, porgand, hapukurk		100,00	50,00	10,60	0,17	0,63
	Seemnesegu (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)	Maitsestatamata jogurt, naturaalne marjapuree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad, mustikas), sukur	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, sukruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
Valge redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
Kokku:				948,15	120,42	32,66	37,84
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				865,93	112,88	28,43	31,57
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)					52,14	29,55	14,59
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12. 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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab glü L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab m P – sisaldab pähte							
PT – portsionto VS-vähendatud suhkruga							