

# Koolilõuna menüü

17. nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaaliha, mugulsibul, maisitärklis, värsked petersell, <b>toidukoor</b> , karripulber ( <i>koriander, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteeqitill, võrtskõõmen, must pipar</i> ), must pipar, söögisool, vesi, toiduõli	120,00	130,00	3,17	8,75	9,52
	Kikerhernekarril (L)	Kikerherned, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, tomat, jahvatatud paprika, võrtskõõmned, koriandriseemned, must pipar, söögisool, kurkum, kookosjook, vesi, toiduõli	20,00	15,90	1,28	0,76	0,53
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	<b>Täisterapasta/pasta (durumnisu jahu, vesi)</b> , vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	2,85	1,37
	Porgand, aurutatud		50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata <b>jogurt</b> , söögisool, suhkur, till	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)		100,00	16,90	2,30	0,17	0,87
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	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)	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
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
<b>Kokku:</b>				<b>712,78</b>	<b>98,85</b>	<b>24,45</b>	<b>28,82</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskedkapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, tomatipasta, puljong liha kontidest, toiduõli, sealihaga, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahla, petersell	200,00	140,00	9,20	8,40	5,48
	Värskedkapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, punased oad, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, sidrunimahla, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
PIIA	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marja-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, <b>nisumanna</b> , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, mustad sõstrad	100,00	79,40	17,70	0,24	0,83
	Maasika-kohupiimakreem (L)	Maitsestatamata <b>kohupiim</b> , maitsestatamata <b>jogurt, vahukoor</b> , suhkur, maasikas	100,00	144,00	12,20	8,34	4,90
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseid)	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
<b>Kokku:</b>				<b>709,07</b>	<b>94,56</b>	<b>26,69</b>	<b>20,93</b>

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, must pipar, söögisool, värske till, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor	120,00	231,00	6,43	15,90	15,60
	Juurviljastrooganov (G, L)	Kaalikas, juurseller, mugulsibul, pastinaak, porgand, nisujahu, tomatipüree, toiduõli, hapukoor, vesi, söögisool	50,00	54,90	3,79	3,76	0,94
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, kuivatatud roosmariin, toiduõli	50,00	35,30	5,53	0,73	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sidrunimahl, suhkur, küüslauk, söögisool	10,00	8,33	0,58	0,48	0,41
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	Kapsas (mahe), peet, vesi, söögisool	100,00	53,30	7,55	0,30	3,06
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, 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
	Joojijogurt, 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)	Rukkileiva, vesi, söögisool	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	
<b>Kokku:</b>				<b>868,15</b>	<b>94,20</b>	<b>39,07</b>	<b>34,47</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (söögisool, vesi, till), kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, vesi, värske petersell	200,00	155,00	9,33	8,61	9,31
	Seeneseljanka	Kartul, šampinjoniid, mugulsibul, hapukurk, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	21,80	3,44	0,52	0,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Mariasmuuti (L)	Marjad, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur, söögisool, vanillisuhkur, piim, marjad	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Joojijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata 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
	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	
<b>Kokku:</b>				<b>770,81</b>	<b>96,95</b>	<b>30,12</b>	<b>27,28</b>

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, tomat, tomatipasta, kuivatatud pune, kuivataud basiilik, söögisool, must pipar, vesi	120,00	80,50	4,93	4,59	4,03
	Bolognese kaste sojaubadega	Edamame oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud pune, tomat, tomatipasta, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	20,00	13,50	1,01	0,78	0,59
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta/pasta ( durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian, värsk	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	Õunamahl 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsk, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-virsikusalat	Valge/punane peakapsas, virsik	50,00	16,10	2,56	0,09	0,72
	Porgand, paprika, porrulauk (mahe kapsas)		100,00	27,70	4,03	0,20	1,13
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, 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
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatamata 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
	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
<b>Kokku:</b>				<b>707,59</b>	<b>100,39</b>	<b>24,22</b>	<b>23,83</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>753,68</b>	<b>96,99</b>	<b>28,91</b>	<b>27,07</b>
<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>					<b>51,48</b>	<b>34,52</b>	<b>14,36</b>
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>				<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
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>Tähtsised menüüs</b>							
G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid							
PT – portsiontoode      VS-vähendatud suhkruga							
<b>PIIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							