

Koolilõuna menüü
20. nädal 11.05-15.05.2026

Esmaspäev	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	
	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (L)	Läätsed, brokoli, porgand, küüslauk, mugulsibul, paprika, sidrunikoor, toidukoor , must pipar, söögisool, toiduõli, vesi, värske 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	
	Hapukoorekaste 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, sinepulber , söögisool, petersell, värske, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Porgandi-ananassisalat	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, päevalleseemned, 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 (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	
Kokku:				779,17	94,46	35,39	25,69	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Pasta hakkliha ja köögiviljadega (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), 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)	Makaronid (durumisujahu, vesi), kikerherned, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, pune, toidukoor , söögisool, must pipar, tsillipipar, 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, sinepulber , 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	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, 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 (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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68	
	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, herned, 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)	Rukkileib , vesi, õunamaahl, suhkur, nisumanna, piim	100,00	137,00	28,20	1,10	2,89
	PIIA 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)	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
	Porgand		50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				711,87	109,75	19,95	22,05
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune sealihaguljašš	Sealiha, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, võrtskõomen	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
	Läätseguljašš (mahe)	Läätsed, vesi, roheline paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, küüslauk, värsked petersell, jahvatatud paprika, söögisool, loorber, must pipar, võrtskõomen	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 jogurt , roheline sibul, till, värsked	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
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	1,72
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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68	
Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
Kokku:				728,41	106,28	23,96	26,17

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatamata jogurt , küüslauk, söögisool, must pipar, värsked petersell, Prantsuse ürdisegu (<i>rosmaarin, petersell, majoraan, pune, tüümian, basiilik, aed-piprarohi, estragon</i>), toiduõli	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80	
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täistera speltanisujahu, hapukoor, kaerahelbed, või , kuivatatud tüümian, kanamuna , 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)	Täisterapasta / pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	60,00	90,80	15,80	1,55	2,74	
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, rosmariin, toiduõli, söögisool	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72	
	Soe valge kaste (G, L)	Toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, küüslauk	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26	
	Peedi-piprajuuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor , 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, päevalleseemned, 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)	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
	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	48,98	
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	791,99	104,98	28,73	30,64	
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%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								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonallilt								
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								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga								
PriA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PriA								