

KOOLILÕUNA MENÜÜ
24. nädal 08.06-12.06.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu, sinepipulber , petersell, must pipar	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85	
	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	Rooskapsas, või, sinep , must pipar, söögisool, toidukoor	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08	
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	Täisterapasta, pasta (<i>durumnisujahu</i> , vesi), 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	
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, söögisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30	
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	25,10	2,83	0,20	1,95	
	Porgand, šampinjonid küüslauguga, valge redis	Porgand, šampinjonid küüslauguga (<i>šampinjon, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar</i>), valge redis	100,00	31,10	4,67	0,47	1,45	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatamata jogurt , roheline sibul, till, värsked	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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 redis		50,00	9,45	1,45	0,05	0,40	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
			Kokku:		742,58	96,34	27,37	30,16
	Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, porgand, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, toiduõli, vesi	60,00	46,30	2,84	2,33	2,72	
	Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust , söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	60,00	56,40	3,90	3,03	3,03	
	Kartul, aurutatud (mahe)	Kartul, vesi, söögisool	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, söögisool	50,00	21,70	1,07	1,66	0,32	
	Valge redisesalat värsked kurgiga	Valge redis, värsked kurgid	50,00	7,17	1,07	0,03	0,38	
	Peet, hernes, kaalikas	Keedetud peet, hernes, kaalikas	100,00	55,10	7,97	0,30	3,03	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, toiduõli	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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:		642,78	77,23	25,75	24,01

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp	Seahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, petersell, söögisool, must pipar	200,00	159,00	11,50	9,35	6,50
	Tomatine kikerhermesupp	Kikerherned, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, pune, petersell, söögisool, must pipar	50,00	42,10	4,25	1,84	1,22
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vesi, vahukoor, mustsõstar, suhkur, kartulitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlak, želatiin, sukur, vanillisuhkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitesed)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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/punane peakapsas		50,00	14,90	2,29	0,08	0,68
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
			Kokku:		793,48	114,08	27,67
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor, porrulauk, söögisool, must pipar	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, söögisool, riivsa, juust, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, Vahemere ürdisegu (pune, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01
	Kartul, aurutatud (mahe)		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, söögisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, petersell, söögisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerherned, porrulauk		100,00	62,30	6,83	1,10	3,47
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Mahla-õlikaste	Õunamahli 100% naturaalne, õunaaädikas, sinepipulber, söögisool, petersell, värsked, 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)	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
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
		Kokku:		893,18	101,34	35,23	42,59

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Pilaff kanalihaga	Riis, vesi, söögisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	200,00	250,20	35,60	7,02	10,08	
	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, punased oad, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	50,00	68,40	10,50	1,68	1,87	
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05	
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, basiilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39	
	Peedi-piprajuuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor , suhkur, õunaäädikas	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77	
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (<i>punane sibul, õunaäädikas, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, suhkur</i>)	100,00	49,50	7,43	0,67	2,01	
	Seemneseegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23	
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, küüslauk	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
		Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakontsentraat 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
Pirn			50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
Kokku:				788,05	117,67	22,58	29,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				772,02	101,33	27,72	29,51	
Põhitaitainetestsaadava energia osakaal koguenergiast (%E)					52,50	32,31	15,29	
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 köögipersonalilt								
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								