



40. nädal		28.09.2026		4-9. klass					10-12. klass				
Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57	300,00	274,80	41,40	7,00	9,08	
	Marjad	Vaarikad, mustikad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
Lõunasöök	Hakkliha-peekonikaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, peekon, mugulsibul, piim, nisujahu, must pipar, söögisool, petersell, till	140,00	246,40	10,83	16,33	13,44	160,00	281,60	12,37	18,67	15,36	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	125,00	192,50	33,75	3,13	6,05	125,00	192,50	33,75	3,13	6,05	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	125,00	126,16	20,90	3,79	1,82	125,00	126,16	20,90	3,79	1,82	
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised herved, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96	
	Marineeritud peet, mais, porgand		100,00	50,90	8,12	0,63	1,57	100,00	50,90	8,12	0,63	1,57	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	
Õhtuode	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
	Kreemine kanapasta (G, L)	Kanaliha, pasta (durumnisujahu, vesi), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, sulatataud juust, toidukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basilik	200,00	380,00	43,73	13,87	15,33	150,00	285,00	32,80	10,40	11,50	
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	
		Kokku:		973,82	107,69	42,91	32,51		1009,02	109,23	45,24	34,43	
Teisipäev 29.09.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Müsli (G)	Kaerahelbed, toiduõli, suhkur, söögisool, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, kuivatatud virsik, kuivatatud õun, kuivatatud jõhvikas	70,00	269,50	28,70	12,02	11,22	80,00	308,00	32,80	13,73	12,83	
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Banaan, maasikas, maitsetamata jogurt, vesi	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67	250,00	120,00	20,00	1,90	3,34	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
Lõunasöök	Kalkunisupp aedviljadega	Kalkuniliha, kartul, mugulsibul, porgand, varsseller, küüslauk, loorber, tüüman, pune, jahvatatud paprika, vesi, petersell, söögisool, must pipar	350,00	229,60	21,00	8,58	15,40	400,00	262,40	24,00	9,81	17,60	
	Riisimaius virsikupüreega (L)	Riis, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, vesi, sidrunikoor, sidrunimah, söögisool, virsik	160,00	243,00	43,30	6,06	3,25	160,00	243,00	43,30	6,06	3,25	
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
Õhtuode	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	118,00	13,20	4,88	4,72	250,00	295,00	33,00	12,20	11,80	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Hapukurk	Kurk, vesi, söögisool, küüsaluk, till	50,00	8,95	1,30	0,05	0,45	50,00	8,95	1,30	0,05	0,45	
		Kokku:		554,70	78,50	15,10	21,55		587,50	81,50	16,33	23,75	
Kolmapäev 30.09.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28	300,00	322,80	50,40	7,78	11,14	
	Moos (VS)		40,00	134,08	33,84	0,00	0,24	40,00	134,08	33,84	0,00	0,24	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
Lõunasöök	Paneeritud kala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, nisujahu, riivsa, söögisool, sidrunipipar, toiduõli	60,00	116,16	5,78	5,04	11,66	70,00	135,52	6,75	5,88	13,61	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	125,00	126,25	20,63	3,23	3,21	125,00	126,25	20,63	3,23	3,21	
	Kinoa, keedetud	Kinoa, söögisool, vesi	125,00	110,00	21,09	0,78	3,78	125,00	110,00	21,09	0,78	3,78	
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, kurk, sidrunimah, söögisool, must pipar, till, petersell	30,00	28,56	4,32	2,35	0,76	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27	
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21	
	Kõrvits, kikerhernes, redis		100,00	55,70	5,93	1,03	3,17	100,00	55,70	5,93	1,03	3,17	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
Õhtuode	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	
	Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
	Rukkileib singi- ja juustuga (G, L)	Rukkileib, sink, juust, või	100,00	407,00	40,80	18,70	17,10	100,00	407,00	40,80	18,70	17,10	
		Kokku:		734,68	82,62	29,39	32,57		773,08	86,47	31,80	35,02	
Üldinfo menüü kohta													
Tähtsaimat võib sisaldada muna- ja piimatooteid													
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi isainfot köögipersonalilt +372 5341 0815													
Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste 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													
Tähtsaimad menüü													
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)													
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid													
PT – portsjontoode VS– vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogramm													
Koolipuuviia ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													



40. nädal			4-9. klass					10-12. klass				
1.10.2026			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljapäev												
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	250,00	250,00	36,60	6,05	9,59	300,00	300,00	43,92	7,26	11,51
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Tee, suhkruta	Taimetee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	Borš sealihaga	Peet, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, sidrunimahl, tomatipasta, loorber, petersell, söögisool, must pipar	350,00	236,60	15,26	12,89	12,85	400,00	270,40	17,44	14,74	14,69
	Hapukoor R10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L, VS)	Marjad, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), vahukoor, piim, suhkur, vanilisuhrur	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
Õhtuode	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,63	0,75	100,00	49,30	9,96	0,63	0,75
	Tatar köögiviljadega	Tatar, paprika, mugulsibul, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool	200,00	233,60	33,28	7,14	6,78	250,00	292,00	41,60	8,50	8,48
	Tomati-hapukooresalat	Tomat, hapukoor, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	PRIA Piim (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Kokku:	688,62	77,55	28,39	24,17		722,42	79,73	30,23	26,03
Reede 02.10.2026												
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, söögisool, piim, vesi, söögisool	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93	300,00	304,80	51,96	6,76	8,32
	Toormoos VS)	Maasikas, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Tee, suhkruta	Taimetee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	Makaronid-kanalihaga (G)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), kanaliha, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	376,00	40,40	15,30	18,00	300,00	451,20	48,48	18,36	21,60
	Tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, värsked basilik	30,00	10,53	1,37	0,32	0,23	50,00	17,55	2,29	0,54	0,39
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, õun, hapukoor, sidrunimahl, piprajuur (määrarõigas), söögisool, suhkur	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Porgand, uba (keedetud), varsseller		100,00	61,80	9,22	0,21	3,63	100,00	61,80	9,22	0,21	3,63
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallisseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	Kodujuust (PRIA) (L)	Maitsestatama kodujuust	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Õhtuode	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Viineripirukas (G, L, M)	Viinerid, nisujahu, hapukoor, mugulsibul, kanamuna, pärm, vesi, toiduõli, vdi, söögisool, must pipar	80,00	219,20	17,52	12,96	7,59	100,00	274,00	21,90	16,20	9,49
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	100,00	44,00	11,00	0,00	0,00	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
			Kokku:	878,18	93,15	36,02	39,13		981,01	102,65	40,18	45,55
				766,00	87,50	30,38	33,98		814,00	91,92	32,75	33,95
					48,69	22,21	24,72			32,73	22,42	23,18
				700-800 kcal	45-60%LE	25-40%LE	10-20%LE		800-900 kcal	45-60%LE	25-40%LE	10-20%LE
NÄDALA KESKINE KOGUS:												
Põhitäitainetest: saadava energia osakaal kogumengist (%E)												
Nõutud vähemik kala nädala keskmisena												
Uidinfo menüü kohta												
Täiemoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid												
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt +372 5341 0815												
Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toituismisooitusi												
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul												
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingile. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus												
Tähisid menüüs												
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)												
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid												
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga												
PRIA toetusprogramm												
Koolipruvili ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA												