



39. nädal

21.09.2026

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	Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi	250,00	224,00	33,90	6,25	10,10	300,00	268,80	40,68	7,50	12,12	
	Toormoos (VS)	Vaarikad, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,33	30,00	25,00	5,10	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	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Kanaliha, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, porrlauk, toiduõli, nisujahu, vesi, Vahemere ürdisegu, söögisool, must pipar	140,00	80,60	6,10	2,30	7,67	160,00	92,11	6,97	2,63	8,77	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	125,00	200,00	37,88	1,90	6,53	125,00	200,00	37,88	1,90	6,53	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	125,00	197,13	32,66	5,92	2,84	125,00	197,13	32,66	5,92	2,84	
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79	120,00	45,96	5,76	1,44	0,95	
	Kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	49,80	6,78	0,33	2,79	100,00	49,80	6,78	0,33	2,79	
	Salatikaste		10,00	32,19	0,10	3,53	0,01	10,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	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	
Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		
Õhtuode	Köögiliviljavorr juustuga (L)	Kartul, juust, porgand, herved, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, vesi	100,00	54,00	7,60	1,38	1,99	200,00	108,00	15,20	2,75	3,98	
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor, söögisool	50,00	28,70	1,34	2,21	0,62	100,00	57,40	2,68	4,42	1,24	
	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	790,59	114,14	22,17	27,30		809,77	115,97	22,74	28,56
Teisipäev 22.09.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00	282,00	39,24	8,87	10,67	300,00	338,40	47,09	10,64	12,80	
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	30,00	50,28	12,69	0,00	0,00	
	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	Värskekapsasupp sealiha	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	350,00	415,10	24,26	25,69	18,20	400,00	474,40	27,72	29,36	20,80	
	Hapukoor R10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kakaopuding marjapüreega (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83	
	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	25,92	6,80	0,16	0,48	100,00	25,92	6,80	0,16	0,48	
Õhtuode	Kartuli-munasalat (L, M)	Kartul, kanamuna, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till, suhkur), kurk,porgand, till, hapukoor, söögisool	100,00	110,50	8,04	7,26	2,87	150,00	165,75	12,06	10,89	4,31	
	Seemneleib (G)		30,00	94,80	13,50	2,79	2,70	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
	PRIA Keefir (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
				Kokku	756,74	74,99	36,39	27,51		816,04	78,45	40,06	30,11
Kolmapäev 23.09.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Piima-riisipupp	Riis, või, piim, söögisool	250,00	223,00	25,90	9,57	8,11	300,00	267,60	31,08	11,48	9,71	
	Võileib singiga (G, L)	Rukkileib, või, sink	40,00	104,80	13,01	3,72	3,83	30,00	78,60	9,76	2,79	2,87	
	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	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (L, PT)	Valge kala, toidukoor,sidrunimahl, sidrunikoor, söögisool, must pipar, till	60,00	84,24	0,95	4,78	9,30	60,00	84,24	0,95	4,78	9,30	
	Kartul, aurutatud		125,00	90,63	19,38	0,13	2,38	125,00	90,63	19,38	0,13	2,38	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	125,00	123,00	21,60	2,00	3,87	125,00	123,00	21,60	2,00	3,87	
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30	
	Peet, paprika, mais		100,00	47,30	7,15	0,57	1,97	100,00	47,30	7,15	0,57	1,97	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
	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		
Õhtuode	Tatra-singisalat (L, M)	Tatar, sink, värske kurk, paprika, kanamuna, hapukoor, söögisool	100,00	128,67	11,53	5,74	7,00	150,00	193,00	17,30	8,61	10,50	
	Seemneleib (G)		30,00	85,30	11,10	2,79	2,70	30,00	85,30	11,10	2,79	2,70	
	PRIA Keefir (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
				Kokku	625,72	78,54	21,67	24,99		657,02	81,36	22,98	26,93
Üldinfo menüü kohta													
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisafot köökipersonalilt +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													
Tähtsised menüüs													
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)													
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid													
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogramm													
Koolipuuvilla ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													



Koolilõuna menüü

39. nädal 24.09.2026

39. nädal 24.09.2026			4-9. klass					10-12. klass				
Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi	250,00	369,00	46,60	12,20	14,10	300,00	442,80	55,92	14,64	16,92
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	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	Frikadellisupp (G, M)	Segahakkliha, riivsaia, kanamuna, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, mustpipar, söögisool, till, peresell, toiduõli, vesi	350,00	282,80	18,06	15,40	16,66	400,00	323,20	20,64	17,60	19,20
	Kohupiimavorm maasikakisselliga L, M, VS)	(Maitsestatamata kohupiim, nisumanna, suhkur, vanillisuhkur, kanamuna, õunamahla, maasikas, kartulitärklis	160,00	146,00	20,70	3,04	8,89	160,00	146,00	20,70	3,04	8,89
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Õhtuode	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	100,00	154,00	20,30	5,10	6,05	200,00	308,00	40,60	10,20	12,10
	Peedisalat	Keedupeet	80,00	32,64	5,52	0,16	1,28	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	PRIA Piim (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Kokku:	516,20	56,06	19,00	28,15		556,60	58,64	21,20	30,50
Reede 25.09.2026			4-9. klass					10-12. klass				
Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder nisukliidtega (G, L)	Neljaviiljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	300,00	337,20	48,72	7,52	12,12	300,00	337,20	48,72	7,52	12,12
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas	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	71,00	5,98	3,32	4,00	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
Lõunasöök	Kartuli-kanavorm hapukoore ja juustuga (L, M)	Kartul, kanaliha, porgand, kanamuna, hapukoore, piim, vesi, riivjuust, söögisool, must pipar, Petersell	350,00	324,80	27,16	13,73	21,70	400,00	371,20	31,04	15,70	24,80
	Baklažaan-sibul-paprika, küpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	125,00	72,50	6,14	4,05	1,34	100,00	58,00	4,91	3,24	1,07
	Kapsa salat ürdiõliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, ürdiõli (toiduõli, sidrunimahla, Petersell, küüslauk, suhkur)	100,00	55,80	4,14	2,91	1,94	100,00	55,80	4,14	2,91	1,94
	Pastinaak, punane uba, kõrvits		100,00	58,40	8,07	0,50	2,93	100,00	58,40	8,07	0,50	2,93
	Seemnesegu		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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
	Ploom		100,00	49,30	9,96	0,63	0,75	100,00	49,30	9,96	0,63	0,75
Õhtuode	Marjakeeks (G, L, M)	Marjad, kanamuna, nisujahu, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur, või, kohv	100,00	373,90	40,30	20,60	5,76	100,00	373,90	40,30	20,60	5,76
	Piim (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	200,00	112,80	9,76	5,16	6,88
				Kokku:	777,78	69,55	35,87	35,05		809,68	72,20	37,03
				NÄDALA KESKNE KOKKUU				NÄDALA KESKNE KOKKUU				
				Pühapäevast saadava energia osakaal kogumargist (tühj)				Pühapäevast saadava energia osakaal kogumargist (tühj)				
				Hõlmutud vahemik kahe nädala keskme vahel				Hõlmutud vahemik kahe nädala keskme vahel				
				700-800 kcal				800-900 kcal				
				45-60% E				25-40% E				
				28,60				24,72				
				14,72				34,44				
				10-10% E				10-10% E				

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööqipersonalilt +372 5341 0815

Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9. klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Jookgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepinqule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taqatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähistes menüüs

G – sisaldab gluteer L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilia ja -kõõgivilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA