



13.nädal		19.10.2026				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	Tatrapuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool		250,00	254,00	39,00	5,97	9,76				300,00	304,80	46,80	7,16	11,71	
	Või (L)			10,00	74,40	0,09	8,20	0,06				10,00	74,40	0,09	8,20	0,06	
	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	Kalakaste sidruni ja ürtidega (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, toiduõli, sidrunimahl, sidrunikoor, söögisool, must pipar, petersell, till		140,00	196,84	8,51	13,22	10,78				160,00	224,96	9,73	15,11	12,32	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli		125,00	197,50	32,63	5,93	2,85				140,00	221,20	36,54	6,64	3,19	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool		125,00	214,46	44,57	1,68	7,10				140,00	240,19	49,90	1,88	7,95	
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli		100,00	47,80	6,41	1,68	0,49				100,00	47,80	6,41	1,68	0,49	
	Kaalikas, paprika, brokoli	Hiina kapsas, paprika, brokoli		125,00	33,54	3,67	0,38	2,71				150,00	40,25	4,40	0,45	3,25	
	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		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	
Õhtuode	Valge redis			100,00	18,90	2,90	0,10	0,80				100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, söögisool, must		200,00	305,80	43,80	8,90	9,70				200,00	305,80	43,80	8,90	9,70	
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor, söögisool		80,00	45,92	2,14	3,54	0,99				100,00	57,40	2,68	4,42	1,24	
	Rukkileib (G)			20,00	47,20	9,30	0,24	1,28				50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	PRIA Piim (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72				100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
				Kokku		926,02	112,77	37,03	31,12				1010,28	123,98	39,90	34,39	
Teisipäev 20.10.2026				Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool		250,00	266,00	34,10	8,29	10,90				300,00	319,20	40,92	9,95	13,08	
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, vaarikad, mustikad, vesi, suhkur		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	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell		350,00	346,15	24,99	18,80	17,43				400,00	395,60	28,56	21,48	19,92	
	Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, oder, rukkis, hernes)		160,00	253,28	30,24	8,80	9,76				160,00	253,28	30,24	8,80	9,76	
	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	
	Tatar hakklihaga	Tatar, vesi, mugulsibul, veisehakkliha, must pipar, söögisool		200,00	251,20	30,64	7,50	12,96				200,00	251,20	30,64	7,50	12,96	
Õhtuode	Hapukoor (L)			20,00	23,68	0,82	2,00	0,60				30,00	35,52	1,23	3,00	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		698,26	75,65	28,06	30,39				747,71	79,22	30,74	32,88
Kolmapäev 21.10.2026				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, riis, 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)	Mustad sõstrad, punased sõstrad, vaarikas, maasikas, mustikas, suhkur, vesi		30,00	100,56	25,38	0,00	0,18				30,00	100,56	25,38	0,00	0,18	
	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	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riivsaia, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar		60,00	89,71	1,73	1,90	5,55				70,00	104,66	2,01	2,22	6,47	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool		125,00	126,25	20,63	3,23	3,21				140,00	141,40	23,10	3,61	3,60	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool		125,00	161,25	35,88	0,33	3,13				140,00	180,60	40,18	0,37	3,50	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool		30,00	35,48	2,45	2,37	1,12				100,00	118,25	8,15	7,89	3,75	
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk, toiduõli		100,00	25,40	2,06	1,12	1,17				100,00	25,40	2,06	1,12	1,17	
	Porgand, varsseller, roheline hernes			100,00	81,40	13,50	0,64	3,36				125,00	101,75	16,88	0,80	4,20	
	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		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	
Õhtuode	Ploom			100,00	49,30	9,96	0,63	0,75				100,00	49,30	9,96	0,63	0,75	
	Tomatine läätse supp (G, L, M)	Kartul, läätsed, sidrunimahl, porgand, mugulsibul, paprika, tomat, küüslauk, pune, basilik, loorber, söögisool, vesi, petersell		200,00	139,20	21,36	1,25	8,40				250,00	174,00	26,70	1,56	10,50	
	Sepik sulatatud juustu ja kurgiga (G, L)	Sepik, sulatatud juust, värske kurk		40,00	71,84	9,04	2,54	2,92				50,00	89,80	11,30	3,17	3,65	
Banaan				100,00	67,60	15,30	0,20	0,80				100,00	67,60	15,30	0,20	0,80	
				Kokku		785,77	100,28	24,27	24,68				938,35	116,43	30,69	29,83	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt +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 glute L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab mune P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontood VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Kooliüleviija ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolipuuvilia ja -kõõgivilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA