



41. nädal			05.10.2026		4-9. klass					10-12. klass				
Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g		
Hommikusöök	Neljajävilahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljajävilahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	250,00	286,00	40,60	6,27	10,10	300,00	343,20	48,72	7,52	12,12		
	Marjad		30,00	29,04	4,68	0,31	0,65	30,00	29,04	4,68	0,31	0,65		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
	Kana-köögiviljakaste (G, L)	Kanaliha, piim, šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, nisujaahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34	160,00	180,57	7,69	12,69	8,39		
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	125,00	200,00	37,88	1,90	6,53	140,00	224,00	42,42	2,13	7,31		
Lõunasöök	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	125,00	197,13	32,66	5,92	2,84	140,00	220,76	36,58	6,63	3,19		
	Hiina kapsasalat tilliga	Hiina kapsas, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, till	100,00	26,80	2,45	0,11	1,21	100,00	26,80	2,45	0,11	1,21		
	Kaalikas, brokoli, roheline hernes		100,00	14,10	1,49	0,11	1,23	100,00	14,10	1,49	0,11	1,23		
	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	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	48,06	13,48	0,00	0,00	100,00	48,06	13,48	0,00	0,00		
Õhtuode	Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	215,00	13,20	10,60	15,90	100,00	215,00	13,20	10,60	15,90		
	Jääsalat tomatiga	Jääsalat, tomat	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49		
				891,68	108,84	36,86	26,82		990,11	120,71	40,67	30,71		
Teisipäev 06.10.2026														
		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g		
Hommikusöök	Hirspuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00	235,00	32,70	7,39	8,89	300,00	282,00	39,24	8,87	10,67		
	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	Minestronesupp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaron (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, pune, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	254,40	20,04	12,96	12,48	350,00	296,80	23,38	15,12	14,56		
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vahukoor, vesi, mustsõstrad, kartulitärklis, suhkur	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66		
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10		
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		
Õhtuode	Kauboikartulid juustuga (L)	Kartul, juust, söögisool, toiduõli	100,00	123,33	19,27	2,59	4,49	150,00	185,00	28,90	3,89	6,74		
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapukoor, maitsestatama jogurt, küüslauk, peresell, till, söögisool,	30,00	27,60	4,74	0,64	0,53	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89		
	PRIA Piim (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44		
				617,80	93,08	16,47	18,44		660,20	96,42	18,63	20,52		
Kolmapäev 07.10.2026														
		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g		
Hommikusöök	Piima-makaronisupp (G, L)	Makaronid, piim, või, söögisool	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62	300,00	277,20	29,52	12,36	11,54		
	Võileib singiga (G, L)	Rukkileib, või, sink	30,00	78,60	9,76	2,79	2,87	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	Värskekapsahautis hakklihaga	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	216,07	11,71	13,43	9,41	300,00	259,29	14,06	16,11	11,29		
	Kartul, aurutatud		125,00	90,63	19,38	0,13	2,38	140,00	101,50	21,70	0,14	2,66		
	Brokoli, aurutatud		125,00	54,75	6,88	0,60	4,73	140,00	61,32	7,70	0,67	5,29		
	Kodujuust PRIA (L)		30,00	30,90	0,75	1,32	3,99	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99		
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72		
	Porgand, rohelised herved, nuikapsas		100,00	45,20	6,40	0,40	2,23	100,00	45,20	6,40	0,40	2,23		
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool	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	Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10		
	Pilaff sealihaga	Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi	100,00	136,30	18,00	4,94	3,55	200,00	272,60	36,00	9,88	7,10		
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44		
	Pirn		80,00	31,98	9,55	0,00	0,21	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		
				761,45	75,06	32,94	33,22		822,11	80,56	35,71	35,95		
Üldinfo menüü kohta														
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid														
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisose kohta küsi lisainfo 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														
Tähisted menüüs														
G - sisaldab glute L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)														
M - sisaldab muni P - sisaldab pähkleid														
PT - portsjontoot VS-vähendatud suhkruga														
PRIA toetusprogramm														
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA														



41. nädal		8.10.2026		4-9. klass					10-12. klass				
Netjapäev		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)	Kolmeviljahelbed (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	Taimetee puru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
Lõunasöök	Tomatine kalasupp	Valge kala, mugulsibul, kartul, juurseller, purustatud tomat, toiduõli, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta	350,00	357,00	25,20	19,88	14,98	400,00	408,00	28,80	22,72	17,12	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mango-kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, mango	160,00	267,36	24,32	14,93	8,58	160,00	267,36	24,32	14,93	8,58	
	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	Tomatine veiselihapasta (G)	Pasta (durumisjahu, vesi), veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, toiduõli	100,00	149,18	14,30	3,93	3,17	150,00	223,77	21,45	5,90	4,76	
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised hernerid	100,00	35,50	2,02	0,40	2,76	100,00	35,50	2,02	0,40	2,76	
	PRIA Keefir (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,57	3,44	
			Kokku:	772,38	72,01	38,80	27,31		823,38	75,61	41,64	29,45	
Reede 09.10.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43	300,00	268,80	40,68	7,50	8,92	
	Toormoos (VS)	Vaarikad, 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 puru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
Lõunasöök	Kana-kõogiviljahautis kookospiimaga	Kanaliha, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, ingverijuur, sojakaste, sidrunimahla, kookosjook, vesi, söögisool, must pipar, roheline sibul, maisitärklis	140,00	90,10	4,86	4,29	7,21	160,00	102,97	5,55	4,90	8,24	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	125,00	160,94	35,79	0,33	3,13	140,00	180,25	40,08	0,36	3,50	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10	140,00	240,19	49,92	1,88	7,95	
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	100,00	33,40	5,53	0,17	1,43	100,00	33,40	5,53	0,17	1,43	
	Peet, mais, varsseller		100,00	47,10	6,07	0,33	3,13	120,00	56,52	7,28	0,40	3,76	
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	5,00	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	70,80	13,95	0,36	1,92	30,00	70,80	13,95	0,36	1,92	
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		
Õhtuode	Sõrnikud (G, L, M)	Mustikas, maasikas, kanamuna, nisujahu, suhkur, küpsetuspulber, vanilliisuhkur, või, kohvikoor	80,00	193,60	17,36	9,28	9,60	80,00	193,60	17,36	9,28	9,60	
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	20,00	23,68	0,82	2,00	0,60	
	Mahlajook		100,00	44,00	11,00	0,00	0,00	50,00	22,00	5,50	0,00	0,00	
			Kokku:	786,46	126,93	17,31	28,19		853,80	138,48	18,23	31,09	
			NÄDALA KESKINE KOKKU:	765,96	95,19	28,48	26,80		829,92	102,36	30,98	29,54	
			Põhitäitainete sadava energia osakaal kogumengist (M):		48,86	32,21	14,72			32,13	31,42	13,19	
			Nõutud vahemik (kui räägib keemistajaga)		700-800 kcal	42-60%	25-40%	10-20%		800-900 kcal	43-60%	23-30%	
Uldinfo menü kohta													
Tähtsaimad toidud sisaldavad muna- ja piimatooteid													
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisainete 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 igapäevaseks 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													
Kooliõppeviisid ja -kõigivili ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													