



Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi	250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				417,28	48,34	16,99	14,52
Lõunasöök	Kalkunilihaguljašš (G, L)	Kalkuniliha, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, hapukoor, jahvatatud paprika, till, söögisool, must pipar, vesi	140,00	143,00	13,80	5,25	9,15
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), söögisool, vesi	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	80,00	98,40	21,84	0,20	1,90
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	Kapsas, mais, šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar	120,00	62,76	8,38	1,16	3,35
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Lõunasöök kokku:			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasöök kokku:				896,15	122,94	29,70	30,49
Koolieine	Kõrvitsa-läätse püreesupp	Kõrvits, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, või, toidukoor, jahvatatud muskaatpähkel, must pipar, söögisool, vesi	200,00	185,00	18,50	8,62	6,83
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Koolieine kokku:				252,60	33,80	8,82	7,63
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				449,78	62,34	15,54	13,47
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (G)	Sealiha, hernerd, odrakruup, porgand, mugulsibul, toiduõli, kuivatatud loorber, sinep, söögisool, petersell, vesi	250,00	229,00	13,00	13,30	12,50
	Vaarika-mustsõstra odravaht piimaga (G, L)	Vaarikad, mustad sõstrad, odrajahu, piim, mahlajook, vesi	160,00	213,00	38,80	4,88	3,48
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:				592,40	83,55	18,98	19,78
Koolieine	Kaiboikartulid juustuga (L)	Kartul, juust, söögisool, toiduõli	250,00	297,00	35,10	12,10	10,60
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapukoor , maitsestatata jogurt , küüslauk, peresell, till, söögisool,	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Võisepik (G, L)	Sepik, või	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
Koolieine kokku:				557,40	70,38	20,39	19,43
Kolmapäev		Koostisosad	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
	Toormoos (VS)	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				311,00	39,15	11,74	10,37
Lõunasöök	Ahjukana röstitud köögiviljadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, petersell, toiduõli, vesi	140,00	112,00	7,09	5,53	6,69
	Kartulipuder (L)	Kartul, piim, või , söögisool, vesi	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Kodujuust PRIA (L)	Maitsestatata kodujuust	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, värske kurk, till	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19
	Peet, kaalikas, lillkapsas	Peet, kaalikas, lillkapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Lõunasöök kokku:			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:				713,80	83,94	28,05	28,82
Koolieine	Sealiha-köögiviljasupp	Sealiha, kartul, pastinaak, paprika, porgand, juurseller, mais, mugulsibul, söögisool, must pipar, toiduõli, till, vesi	200,00	183,00	10,40	10,60	9,97
	Rukkileib toorjuustuga (G, L)	Rukkileib, toorjuust	50,00	130,00	16,80	4,88	3,47
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Koolieine kokku:				361,08	40,68	15,48	13,44

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5688 7134

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 hankelepinglele. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeniL – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab munaP – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoodeVS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				469,28	59,94	15,94	16,84
Lõunasöök	Kala-riisipupp	Valge kala, porgand, kartul, mais, mugulsibul, brokoli, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	255,00	18,80	13,10	14,00
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marjamannavaht piimaga (G,L,VS)	Marjad, nisumanna, suhkur, piim, vesi	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:				604,92	85,18	18,34	22,10
Koolieine	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, toiduõli	150,00	223,77	21,45	5,90	4,76
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	100,00	35,50	2,02	0,40	2,76
	Võileib tomatiga (G, L)	Rukkileib, või, tomat	80,00	177,00	23,20	7,05	3,25
	Keefir R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
Koolieine kokku:				492,67	51,55	15,92	14,21
Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljaviiljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
Hommikusöök kokku:				551,72	58,97	22,11	17,80
Lõunasöök	Kalapasta (G, L)	Lõhe ja/või valge kala, pasta (durum nisu jahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, toidukoor, sidrunimahl, sidrunikoor, värske till, värske petersell, spinat, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	440,70	67,35	12,67	11,96
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas, vesi, söögisool	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Tomatikaste	Tomatipüree, suhkur, värske petersell, söögisool, must pipar	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Kapsa-redisesalat	Valge peakapsas, redis	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	Porgand, marineeritud punane sibul (sidrunimahl, söögisool, suhkur, must pipar), hernes	120,00	67,44	9,66	0,52	3,48
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Lõunasöök kokku:				1009,23	137,64	33,09	31,94
Koolieine	Sõrnikud (G, L, M)	Kohupiim, kanamuna, nisujahu, söögisool, suhkur, toiduõli	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
	Mahlajook	Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:				451,00	54,55	17,40
NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:				763,30	102,65	25,63	26,63
Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					53,79	30,22	13,95
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5688 7134							
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							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							