



Esmaspäev 2.02.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljahelbepuder (G, L)	Viieviljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder, tatar), piim, söögisool, vesi	250,00	197,00	33,30	3,00	7,07
	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:				309,28	46,14	8,34	9,81
Lõunasöök	Sealihaastrooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, toiduõli, nisujahu, tomatipasta, hapukoor	140,00	221,00	6,48	17,50	9,19
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	120,00	47,90	9,79	0,12	0,72
	Hiina kapsas, paprika, brokoli		120,00	32,20	3,52	0,36	2,60
	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)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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:				934,51	115,01	37,70	28,62
Koolieine	Röstitud köögiviljade püreesupp (L)	Porgand, kartul, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	200,00	127,00	13,80	6,25	2,68
	Võiseplik (G, L)	Sepik, või	50,00	157,00	21,30	6,22	3,48
	Marja-kaera smuuti (G)	Marjad, õunamahl, kaerahelbed, suhkur, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
Koolieine kokku:				374,00	53,20	13,28	7,77
Teisipäev 3.02.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Riisihelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	Marjad	Maasikas, vaarikas, mustikas või muu hooajaline mari	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:				477,28	70,74	15,08	13,54
Lõunasöök	Mehhikopärane kanahakklihasupp	Broileri hakkliha, punased oad, porgand, paprika, purustatud tomat, mugulsibul, küüslauk, jahvatatud tšilli, vürtsköömen, pune, söögisool, must pipar, petersell	250,00	195,00	10,20	10,90	11,70
	Mustika mannaeht piimaga (G, L, VS)	Mustikas, vesi, mahl, nisumanna, suhkur, piim	160,00	160,00	37,20	0,21	1,76
	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:				505,40	79,15	11,91	17,26
Koolieine	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	Valge kalafilee, lõhe, kartul, bataat, porrulauk, mugulsibul, riivsa, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	161,85	16,20	6,77	8,30
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, till, söögisool, suhkur	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	PRIA Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
Koolieine kokku:				364,95	46,79	11,28	16,64
Kolmapäev 4.02.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
	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:				483,28	64,24	17,14	14,74
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riivsa, vesi, kanamuna, söögisool, must pipar	50,00	85,85	3,10	5,10	6,50
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	40,00	35,44	4,48	1,58	0,74
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Peedisalat		100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes		100,00	44,30	5,63	0,33	2,79
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:				755,96	100,72	24,32	28,42
Koolieine	Piima-makaronisupp (G, L)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), piim, või, söögisool, vesi	200,00	154,60	19,66	4,94	7,68
	Võileib singi ja kurgiga (G, L)	Sepik, või, keedusink, kurk	70,00	129,00	13,20	5,39	5,03
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Koolieine kokku:				351,20	48,16	10,53	13,51
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 toitussoovitusi							
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 piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode	VS–vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Kooli menüü

Neljäpäev 5.02.2026		Koostisosad	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, vesi, söögisool	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40	
	Marjad	Maasikas, vaarikas, mustikas 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	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	426,52	49,19	17,09	16,38	
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	Odrakruup, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53	
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kohupiima-jogurtimais mangoga (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	237,60	38,02	5,47	8,53	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
			Lõunasöök kokku:	591,15	82,87	17,69	20,66	
Koolieine	Kana-riisiroog karriga (L)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, söögisool, karripulber, söögisool	150,00	234,45	24,45	9,99	10,58	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86	
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17	
	PRIA Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	350,15	32,85	16,43	16,05	
Reede 6.02.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70	
	Marjad	Maasikas, vaarikas, mustikas või muu hooajaline mari	30,00	10,26	1,89	0,18	0,00	
	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:	469,76	48,79	20,22	18,35	
Lõunasöök	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoor, piim, või, nisujahu, juust, till, sool, sidrunimahl	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), söögisool, vesi	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Ahjukoogiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44	
	Kapsa-redisesalat	Valge peakapsas, redis	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34	
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes		100,00	44,30	5,63	0,33	2,79	
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu		5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	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:	770,74	98,54	25,57	34,08	
Koolieine	Marjakeeks (G, L, M)	Mustikas, maasikas, kanamuna, nisujahu, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur, või, kohvikoor	80,00	299,12	32,24	16,48	4,61	
	Keefir, R 2,5% (L)		100,00	55,00	4,46	2,54	3,58	
			Koolieine kokku:	354,12	36,70	19,02	8,19	
				NÄDALA KESKMINE KOOLILÕUNA KOKKU:	711,55	95,26	23,44	25,81
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)	53,55	29,65	14,51	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
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 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 piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode		VS–vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								