



Esmaspäev 05.01.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim , või , vesi, söögisool	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40
	Toormoos	Maasikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari	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:				412,00	42,25	18,69	15,34
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	Purustatud tomat, tomatipasta, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar	140,00	97,60	5,36	4,87	6,92
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	120,00	47,90	9,79	0,12	0,72
	Hiina kapsas, paprika, brokoli	Hiina kapsas, paprika, brokoli	120,00	32,20	3,52	0,36	2,60
	Salatikaste		10,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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:				768,07	117,58	19,54	28,53
Koolieine	Ahjukartulid ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian	150,00	155,00	29,10	1,67	3,81
	Kodujuustukaste tomati ja redisega (L)	Tomat, redis, till, maitsestatamata kodujuust , hapukoor, söögisool	50,00	25,35	1,03	1,48	1,76
	Võiseplik (G, L)	Sepik , või	50,00	157,00	21,30	6,22	3,48
	Marja-kaera smuuti (G)	Marjad, õunamahl, kaera helbed, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
Koolieine kokku:				427,35	69,53	10,18	10,66
Teisipäev 06.01.2026		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
	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:				462,28	59,54	16,94	16,14
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, odrakruup , hapukurk, vesi, söögisool, toiduõli, söögisool, must pipar, peresell	250,00	212,00	17,80	8,96	13,60
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaopuding marjapüreega (L, VS)	Piim , kakaopulber, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, söögisool, marjapüree	160,00	234,00	41,80	4,53	5,36
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Lõunasöök kokku:				635,15	93,20	17,19	24,16
Koolieine	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kanam una , porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, söögisool, must pipar, till, petersell	150,00	203,00	30,50	6,40	4,84
	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:				406,10	61,09	10,91	13,18
Kolmapäev 07.01.2026		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	Guljašš veiselihaga	Veiseliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, küüslauk, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	140,00	135,00	8,11	6,20	10,90
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , vesi, või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Peedisalad	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	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		10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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:				712,13	87,93	25,27	29,64
Koolieine	Maguskartuli püreesupp (L)	Bataat, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor , söögisool, petersell	200,00	194,00	28,70	6,61	2,96
	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:				390,60	57,20	12,20	8,79
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatuset põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt +372 5688 7134							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu teiteväärtsuslikkus ja							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



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 toiteväärtsuslikkus ja
