



05.nädal

Esmaspäev 26.01.2026			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	Kana-köögiviljakaste (G, L)	Kanaliha, piim, šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, nisu jahu , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu , vesi), söögisool, vesi	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84	
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06	
	Kapsas, mais, porgand	Kapsas, mais, porgand	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)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	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:					944,65	114,77	38,07	30,21
Koolieine	Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Sea- veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	150,00	322,00	19,80	15,90	23,90	
	Jääsalat tomatiga	Jääsalat, tomat	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49	
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Koolieine kokku:					378,27	34,30	16,01	24,39
Teisipäev 27.01.2026			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	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaron (durum nisu jahu , vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, pune, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40	
	Marjadega odravaht piimaga (G, L)	Marjad, odr jahu , piim, naturaalne mahl, vesi, suhkur	160,00	153,00	30,60	1,65	3,05	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	
Lõunasöök kokku:					513,20	75,49	13,15	17,85
Koolieine	Kaiboikartulid juustuga (L)	Kartul, juust, söögisool, toiduõli	250,00	297,00	35,10	12,10	10,60	
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapu koor , maitsestatama 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 Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
Koolieine kokku:					557,40	70,38	20,40	19,43
Kolmapäev 28.01.2026			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 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	Värsk ekapsa hauitis hakklihaga	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, sea- veise segahakkliha, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	140,00	121,00	6,56	7,52	5,27	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	
	Kodujuust PRIA (L)	Maitsestatama kodujuust	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99	
	Hiina kapsa- kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, värsk e 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)		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:					778,25	100,38	28,13	25,50
Koolieine	Lillkapsa püreesupp (L)	Lillkapsas, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	250,00	165,00	18,70	7,84	4,62	
	Sepik singiga (L)	Täisterasepik, või, sink	50,00	111,00	12,30	4,60	4,80	
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
Koolieine kokku:					315,98	42,94	12,44	9,72
Uldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit kööginpersonalilt +372 5688 7134								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaseilt 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 toiteväärtusikkus ja mitmekesisus								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni								
M – sisaldab muna								
PT – portsjontode								
L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
P – sisaldab pähkleid								
VS–vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Kooli <u>puu</u> villia la - köögivillia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								



Neljäpäev 29.01.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahl edel (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	Kalassupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanam una , toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	180,83	11,58	9,17	11,92
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vanillikissell moosiga (L, VS)	Maisitärklis, suhkur, piim , vanillisuhkur, marjamoos	160,00	152,00	24,16	3,97	5,01
	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:				518,75	68,72	16,94	21,63
Koolieine	Tomatine veiselihapasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	150,00	223,77	21,45	5,90	4,76
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herner	100,00	35,50	2,02	0,40	2,76
	PRIA Keefir R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
Koolieine kokku:				315,67	28,35	8,87	10,96
Reede 30.01.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljahl edel puder nisukliid ega (G, L)	Neljaviiljahl edel (rukis, kaer, nisu, oder), piim , söögisool, vesi	250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas 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	Pilaff porgandi ja kanahakkli haga	Riis, kanahakkli ha , porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, muts pipar, petersell	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
	Jogurtikaste küüslauguga (L)	Maitsestatama jogurt , küüslauk, petersell, söögisool	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümi an	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kapsa-redisesalat	Valge peakapsas, redis, till, sool	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	Porgand, marineeritud punane sibul, 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
Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
Lõunasöök kokku:				850,04	107,80	30,06	29,95
Koolieine	Sõrnikud (G, L, M)	Kohupiim , kanam una , nisu jahu, söögisool, suhkur, toiduõli	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlajook	Mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:				486,52	55,78	20,40
NÄDALA KESKINE KOOLILÕUNA KOKKU:				720,98	93,43	25,27	25,03
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)			
				51,84	31,54	13,89	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
				700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo 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 tootumissoovitusi							
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 piimatoot eid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoo de VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							