



Esmaspäev 02.03.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, söögisool, vesi		250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
	Moos (VS)			30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:		334,28	44,14	10,81	11,25
Lõunasöök	Veiselihaguljašš (G)	Veiseliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, purustatud tomat, tomatipüree, tomatipasta, nisujahu, toiduõli, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar		140,00	135,00	8,11	6,20	10,90
	Pasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli		80,00	128,00	24,20	1,21	4,17
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli		80,00	126,16	20,90	3,79	1,82
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis			100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste			10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:		819,06	111,04	28,61	30,11
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 03.03.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool		250,00	235,00	32,70	7,39	8,89
	Moos (VS)			30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:		347,28	45,54	12,73	11,63
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till		250,00	183,25	12,48	9,08	11,38
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss		160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	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:		468,45	67,37	11,89	18,42
Koolieine	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool		250,00	295,00	33,00	12,20	11,80
	Hapukoor (L)			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Hapukurk	Kurk, vesi, söögisool, küüslauk, till		50,00	8,95	1,30	0,05	0,45
	PRIA Piim (L)			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:		395,87	40,41	17,83	16,59
Kolmapäev 04.03.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi		250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	Toormoos (VS)	Maasikad, vaarikad, vesi, suhkur		30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:		311,00	39,15	11,74	10,37
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanalihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanalihha, vesi, till, söögisool, must pipar		250,00	305,71	16,86	19,82	10,89
	Kartul, aurutatud			80,00	58,00	12,40	0,08	1,52
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli		80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Salatilentedesegu	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat (salat võib erineda vastavalt sellele mida kvaliteetset saadaval on)		100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Peet, mais, tomat	Peet, mais, tomat		100,00	49,9	7,82	0,633	1,77
	Salatikaste			10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:		905,57	99,77	39,86	28,45
Koolieine	Piima-riisipupp (L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või		250,00	223,00	25,90	9,57	8,11
	Sepik kalamäärdega (G, L)	Täisterasepik, kala, toorjuust, majonees, sidrunikoor, söögisool, till,		50,00	129,00	17,50	4,56	4,04
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			Koolieine kokku:		391,98	55,34	14,13	12,45

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt +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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsised 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	



Netjapäev 05.03.2026		Koostisosad	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		
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
			Hommikusöök kokku:	481,28	59,44	17,54	16,84		
Lõunasöök	Koorene kalasupp riisi ja spinatiga (L, M)	Valge kala, kartul, riis, toidukoor, mugulsibul, porrulauk, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	212,00	16,40	10,60	11,60		
	Vaarika-mustasõstra manna vaht (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahli, vesi, nisumanna, suhkur	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88		
	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:	566,40	93,85	11,85	18,28		
Koolieine	Tomatine veiselihapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, toiduõli	150,00	223,77	21,45	5,90	4,76		
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais, toiduõli	100,00	51,60	6,83	1,46	1,13		
	PRIA Keefir (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44		
			Koolieine kokku:	331,77	33,16	9,93	9,33		
Reede 06.03.2026		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	281,00	40,60	6,27	10,10		
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00		
			Hommikusöök kokku:	427,72	49,07	15,08	16,98		
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja kanahakklihaga	Riis, kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10		
	Jogurtikaste küüslauguga (L)	Maitsestatama jogurt, küüslauk, apelsinimahli, petersell, söögisool	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56		
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68		
	Hiina kapsas-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, värske kurk, toiduõli, till	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99		
	Porgand, marineeritud punane sibul, mais	Porgand, marineeritud punane sibul, mais	100,00	55,60	8,80	0,70	1,81		
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, 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		
Lõunasöök	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:	831,16	103,17	31,68	27,93	
	Koolieine	Pannkook moosiga (G, L, M)	Piim, nisujahu, kanamuna, suhkur, toiduõli, marjad	150,00	304,00	36,40	12,60	9,63	
		Maasika-banaani joogijogurt (L)	Maitsestatama jogurt, banaan, maasikas, vesi	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67	
				Koolieine kokku:	400,00	52,40	14,13	12,30	
					NÄDALA KESKMINE KOOLILÕUNA KOKKU:	718,13	95,04	24,78	24,64
					Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)	52,94	31,05	13,72	
				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 lisainfoit köögi personalilt +372 5688 7134									
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi									
Joogivei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul									
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatult puuduvad toorained), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus									
Tähistused menüüs									
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähekkeid							
PT – portsjontööde		VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid									
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA									