



07.nädal 12.02.2026

Neljapäev 12.02.2026			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, päevalilseemned, 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	Kana-nuudlisupp (G)		Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, nuudlid (nisujahu, vesi), toiduõli, vesi, kanapüüjong, söögisool, must pipar, loorber, till, petersell	250,00	201,00	18,20	8,76	11,10	
	Marjatarretis vahukoorega (L)		Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	
	Rukkileib (G)			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
				Lõunasöök kokku:	556,20	86,25	14,44	18,29	
Koolieine	Tatra-singisalat (L, M)		Tatar, sink, värske kurk, paprika, kanamuna, hapukoor, söögisool	150,00	193,00	17,30	8,61	10,50	
	Seemneleib (G)			50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
	PRIA Keefir (L)			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
				Koolieine kokku:	407,40	44,68	15,84	18,44	
Reede 13.02.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)		Nisumanna, vesi, piim, söögisool	250,00	277,00	48,00	4,86	9,42	
	Marjad		Mustikad, vaarikad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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:	353,52	50,49	10,35	12,40	
Lõunasöök	Bolognese kaste		Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70	
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00	
Sõbrapäev	Pasta (G)		Pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi , toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,17	
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98	
	Porgand, kikerhersed küüslaugu ja peterselliga, peet		Porgand, kikerhersed küüslaugu ja peterselliga (kikerhernes, küüslauk, toiduõli, söögisool, petersell), peet	100,00	78,60	8,96	2,02	3,27	
	Salatikaste			10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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	
	 Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)		Peet, kanamuna, suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujahu, sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53	
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
					Lõunasöök kokku:	885,97	116,81	32,35	26,73
Koolieine	Lihapirukas (G, L, M)		Sea-veise segahakkliha, nisujahu, riis, hapukoor, mugulsibul, kanamuna, pärm, vesi, toiduõli, või, söögisool, must pipar	100,00	274,00	21,90	16,20	9,49	
	Mahlajook		Naturaalne mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
				Koolieine kokku:	362,00	43,90	16,20	9,49	
					NÄDALA KESKMEINE KOOLILÕUNA KOKKU:	723,17	94,07	26,37	23,34
					Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)		52,03	32,82	12,91
					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 piimatooteid									
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 toidumissoovitusi									
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									
Tähtsed menüüs									
G – sisaldab gluteeni									
L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)									
M – sisaldab muna									
P – sisaldab pähkleid									
PT – portsjontoode									
VS – vähendatud suhkruga									
PRIA toetusprogrammid									
Koolipuuviilia ja - kõõnivillia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA									