



| Esmaspäev 16.02.2026 |                                          |  | Koostisosad                                                                                                                                     | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------|------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök          | Odrahelbepuder (G, L)                    |  | Odrahelbed, piim, söögisool, vesi                                                                                                               | 250,00             | 229,00        | 34,50          | 5,83      | 7,57      |
|                      | Marjad                                   |  | Vaarikad, mustikad                                                                                                                              | 30,00              | 14,52         | 2,34           | 0,15      | 0,33      |
|                      | Seemnesegu                               |  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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: | 305,52        | 36,99          | 11,32     | 10,55     |
| Lõunasöök            | Prantsuse ürtidega kalahautis            |  | Valge kalafilee, puljong, porru, apteegitiil, varsseller, küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar                | 140,00             | 114,00        | 1,35           | 4,63      | 16,10     |
|                      | 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      |
|                      | Kapsa-porrulaugusalat                    |  | Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, söögisool, suhkur                                                                                         | 100,00             | 49,50         | 5,18           | 2,11      | 1,26      |
|                      | Porgand, roheline hernes, kaalikas       |  |                                                                                                                                                 | 100,00             | 51,50         | 7,21           | 0,33      | 2,76      |
|                      | Salatikaste                              |  |                                                                                                                                                 | 10,00              | 64,38         | 0,20           | 7,06      | 0,02      |
|                      | Seemnesegu                               |  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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      |
| Õun                  |                                          |  | 100,00                                                                                                                                          | 48,08              | 13,48         | 0,00           | 0,00      |           |
|                      |                                          |  |                                                                                                                                                 | Lõunasöök kokku:   | 847,82        | 100,87         | 30,31     | 36,60     |
| Koolieine            | Kartulisalat, lihata (L)                 |  | Keedukartul, keeduporgand, kurk, kanamuna, hapukoor, majonees, till, söögisool, suhkur                                                          | 200,00             | 206,67        | 19,33          | 7,57      | 5,48      |
|                      | Seemneleib (G)                           |  |                                                                                                                                                 | 50,00              | 158,00        | 22,50          | 4,65      | 4,50      |
|                      |                                          |  |                                                                                                                                                 | Koolieine kokku:   | 364,67        | 41,83          | 12,22     | 9,98      |
| Teisipäev 17.02.2026 |                                          |  | Koostisosad                                                                                                                                     | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök          | Kaerahelbepuder (G, L)                   |  | Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool                                                                                                              | 250,00             | 266,00        | 34,10          | 8,29      | 10,90     |
|                      | Moos (VS)                                |  |                                                                                                                                                 | 30,00              | 50,28         | 12,69          | 0,00      | 0,09      |
|                      | Seemnesegu                               |  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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: | 378,28        | 46,94          | 13,63     | 13,64     |
|                      | Hernesupp suitsulihaga (G)               |  | Herned (kuivatatud), odrakruup, suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, maitraan | 250,00             | 357,00        | 31,40          | 13,70     | 21,70     |
|                      | Vastlakukkel vahukoorega (G, L)          |  | Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor                                                                      | 60,00              | 210,00        | 22,80          | 10,80     | 4,69      |
|                      | Rukkileib (G)                            |  |                                                                                                                                                 | 50,00              | 118,00        | 23,25          | 0,60      | 3,20      |
|                      | Porgand                                  |  |                                                                                                                                                 | 100,00             | 35,63         | 9,12           | 0,10      | 1,10      |
|                      |                                          |  |                                                                                                                                                 | Lõunasöök kokku:   | 720,63        | 86,57          | 25,20     | 30,69     |
| Koolieine            | Tatrahautis kanafilee ja tomatitega      |  | Tatar, kanafilee, porgand, mugulsibul, tomat, toiduõli, vesi, söögisool, petersell                                                              | 250,00             | 314,00        | 38,30          | 9,38      | 16,20     |
|                      | Hapukoor (L)                             |  |                                                                                                                                                 | 30,00              | 35,52         | 1,23           | 3,00      | 0,90      |
|                      | PRIA Piim (L)                            |  |                                                                                                                                                 | 100,00             | 56,40         | 4,88           | 2,58      | 3,44      |
|                      |                                          |  |                                                                                                                                                 | Koolieine kokku:   | 405,92        | 44,41          | 14,96     | 20,54     |
| Kolmapäev 18.02.2026 |                                          |  | Koostisosad                                                                                                                                     | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök          | Seitsmethylapuder linaseemnetega (G, L)  |  | Seitsmethylahelbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi                                            | 250,00             | 269,00        | 42,00          | 6,48      | 9,28      |
|                      | Moos (VS)                                |  |                                                                                                                                                 | 30,00              | 100,56        | 25,38          | 0,00      | 0,18      |
|                      | Seemnesegu                               |  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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: | 431,56        | 67,53          | 11,82     | 12,11     |
| Lõunasöök            | Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)       |  | Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riivsal, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar                                        | 60,00              | 89,71         | 1,73           | 1,90      | 5,55      |
|                      | Kartulipüree (L)                         |  | Kartul, piim, vesi, või, söögisool                                                                                                              | 80,00              | 81,10         | 13,20          | 2,06      | 2,06      |
|                      | Kinoa, keedetud                          |  | Kinoa, söögisool, vesi                                                                                                                          | 80,00              | 70,40         | 13,50          | 0,50      | 2,42      |
|                      | Soe valge kaste (G, L)                   |  | Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool                                                                                                  | 100,00             | 118,25        | 8,15           | 7,89      | 3,75      |
|                      | Hiina kapsa-paprikasalat                 |  | Hiina kapsas, paprika, toiduõli                                                                                                                 | 100,00             | 25,40         | 2,06           | 1,12      | 1,17      |
|                      | Peet, hapukurk, mais                     |  |                                                                                                                                                 | 100,00             | 47,50         | 7,12           | 0,60      | 1,87      |
|                      | Seemnesegu                               |  | Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned                                                                                               | 15,00              | 91,80         | 0,22           | 8,01      | 3,83      |
|                      | Salatikaste                              |  |                                                                                                                                                 | 10,00              | 64,38         | 0,20           | 7,06      | 0,02      |
|                      | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)      |  |                                                                                                                                                 | 50,00              | 28,20         | 2,44           | 1,29      | 1,72      |
| 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:   | 774,72        | 83,81          | 31,03     | 25,89     |
| Koolieine            | Piima-makaronisupp (G, L)                |  | Pasta (durumnisujahu, vesi), piim, või, söögisool, vesi                                                                                         | 250,00             | 231,00        | 24,60          | 10,30     | 9,62      |
|                      | Sepik sulatatud juustu ja kurgiga (G, L) |  | Sepik, sulatatud juust, värske kurk                                                                                                             | 50,00              | 89,80         | 11,30          | 3,17      | 3,65      |
|                      | Banaan                                   |  |                                                                                                                                                 | 100,00             | 67,60         | 15,30          | 0,20      | 0,80      |
|                      |                                          |  |                                                                                                                                                 | Koolieine kokku:   | 388,40        | 51,20          | 13,67     | 14,07     |

| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                         |                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid                                                                                                                                                                                              |                                         |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustajalt +372 5688 7134                                                                                                                                 |                                         |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitaine vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi                                                                                                               |                                         |
| Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul                                                                                                                                                                                |                                         |
| Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankilepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi) |
| M - sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P - sisaldab pähkleid                   |
| PT - portsjontode                                                                                                                                                                                                                           | VS-vähendatud suhkruga                  |
| PRIA toetusprogrammid                                                                                                                                                                                                                       |                                         |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                         |



| Neljapäev 19.02.2026                                                |  |  | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------|--|--|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök                                                         |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Lõunasöök                                                           |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Koolieine                                                           |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Reede 20.02.2026                                                    |  |  | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök                                                         |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Lõunasöök                                                           |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Koolieine                                                           |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
|                                                                     |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Üldinfo menüü kohta                                                 |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Tähtsised menüüs                                                    |  |  |             |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)        |  |  |             |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid                             |  |  |             |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga                          |  |  |             |          |               |                |           |           |
| PRIA toetusprogramm                                                 |  |  |             |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA |  |  |             |          |               |                |           |           |