



Esmaspäev 09.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, või, vesi, söögisool	250,00	250,00	36,60	6,05	9,59
	Toormoos	Mustikas, vaarikas või muud hooajalised marjad, vesi	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	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				337,00	41,85	11,54	12,53
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapuskastmes (G)	Kanaliha, porgand, ananass, paprika, mugulsibul, sojakaste (sojauba, vesi, nisujahu, söögisool), vesi, suhkur, tomatipasta, ananassimahl, maistärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, ingver, söögisool, must pipar	140,00	103,00	6,61	5,43	6,39
	Pasta (G)	Pasta (durumisjahu, 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
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Kapsas, roheline hernes, porgand	Kapsas, roheline hernes, porgand	100,00	49,80	6,78	0,33	2,79
	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
				100,00	48,08	13,48	0,00
Lõunasöök kokku:				762,73	108,50	22,90	24,97
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
	Marja-kaera smuuti (G)	Mustikad, jõhvikad, pohlad, õunamahl, kaerahelbed, suhkur, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
Koolieine kokku:				270,35	48,23	3,96	7,18
Teispäev 10.03.2026		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	269,00	42,00	6,48	9,28
	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	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				381,28	54,84	11,82	12,02
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	247,25	17,85	13,43	12,45
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pannkook keedisega (G, L, M, VS)	Piim, nisujahu, kanamuna, toiduõli, marjad, suhkur, söögisool	100,00	219,00	28,40	8,41	6,45
	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:				655,40	79,85	25,54	24,10
Koolieine	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kanamuna, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, paprika, söögisool, must pipar, till, petersell	200,00	270,67	40,67	8,53	6,45
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, till, söögisool, suhkur	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	PRIA Piim (L)		200,00	112,80	9,76	5,16	6,88
Koolieine kokku:				412,17	52,89	15,02	15,03
Kolmapäev 11.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	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	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				341,28	47,34	11,17	10,31
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanakintsuliha, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	50,00	84,60	0,14	4,03	11,90
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Kõrvitsa-porgandisalad	Kõrvits, porgand, sool, toiduõli	100,00	49,50	3,74	3,15	0,58
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	47,30	7,15	0,57	1,97
	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:				843,71	94,40	35,27	33,65
Koolieine	Piima-makaronisupp (G, L)	Pasta (durumisjahu, vesi), piim, või, söögisool, vesi	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Sepik juustu ja tomatiga (G, L)	Sepik, või, juust, tomat	50,00	119,00	13,50	4,75	5,21
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Koolieine kokku:				417,60	53,40	15,25	15,63

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogõpersonalilt: +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	
Tahised menüüs	
G - sisaldab gluteeni	L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid
PT - portsjontoode	VS - vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Neljapäev 12.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, piim, söögisool, vesi	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93
	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:				366,28	56,14	10,97	9,67
Lõunasöök	Seljanka erineva lihaga (G)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, mustika, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	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:				594,92	71,08	23,75	22,97
Koolieline	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss (nisumanna, vesi), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	250,00	380,00	52,00	9,52	19,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, ürdid, sool, suhkur	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
Koolieline kokku:				463,00	60,24	13,29	23,20
Reede 13.03.2026		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
	Maasikad		30,00	10,26	1,89	0,18	0,00
	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:				338,26	36,14	13,61	13,55
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (G, L)	Lõhe, pasta (durumisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	250,00	389,00	43,00	14,90	18,80
	Peet, röstitud	Peet, tüüman, toiduõli	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kapsa-kurgisalat	Kapsas, värske kurk	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Pastinaak, roheline hernes, nuikapsas		100,00	58,40	8,07	0,50	2,93
	Seemnesegu		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	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
Koolilõuna kokku:				876,38	107,27	32,15	33,61
Koolieline	Kaneelisaiake (G, L, M, VS)	Nisujahu, pärm, piim, vesi, kanamuna, suhkur, sool, toiduõli, kaneel jahvatatud, või	80,00	298,00	39,90	11,80	6,30
	Mahlajook	Naturaalne mahl 100%, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
Koolieline kokku:				386,00	61,90	11,80	6,30
NÄDALA KESKMINNE KOOLIÕUNA KOKKU:				746,63	92,22	27,92	27,86
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)					49,41	33,66	14,93
Nõutud vahemik kahe nädal 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 köögipersonalilt +372 5688 7134							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitaineite vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toarine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähisted menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab päikleid						
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja -kõrvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							