



Esmaspäev 16.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirspuder (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	0,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,51
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				347,28	45,54	12,73	11,61
Lõunasöök	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	Kalkuniliha, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, nisujahu, vesi, Vahemere ürdisegu (tüüman, basiilik, pune, rosmariin, petersell, jahvatatud paprika), söögisool, must pipar	140,00	80,60	6,10	2,30	7,61
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,11
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	80,00	126,16	20,90	3,79	1,81
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika	120,00	45,96	5,76	1,44	0,91
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	120,00	56,52	7,28	0,40	2,71
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,51
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,71
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,21
Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,31	
Lõunasöök kokku:				716,81	102,12	19,89	26,11
Koolieine	Köögililjavorm juustuga (L)	Kartul, juust, porgand, herner, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman, vesi	200,00	108,00	15,20	2,75	3,91
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor, söögisool	100,00	57,40	2,68	4,42	1,21
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,01
Koolieine kokku:				253,40	39,88	7,17	5,21
Teisipäev 17.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, vaarikad, mustikad, vesi, suhkur	30,00	50,28	12,69	0,00	0,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,51
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				334,28	44,14	10,81	11,21
Lõunasöök	Kalasupp nuudlitega (G)	Valge kala, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, paprika, juurseller, nuudlid (nisujahu, vesi), vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	201,00	17,80	8,64	11,91
	Hapukoor		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaopuding marjapüreega (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree	160,00	217,00	31,40	7,18	5,81
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,21
Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,61	
Lõunasöök kokku:				603,92	82,18	19,62	22,41
Koolieine	Tatra-singisalat (L, M)	Tatar, sink, värsked kurk, paprika, kanamuna, hapukoor, söögisool	150,00	193,00	17,30	8,61	10,51
	Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,51
	PRIA Keefir (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,41
Koolieine kokku:				407,40	44,68	15,84	18,41
Kolmapäev 18.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder nisukliidtega (G, L)	Neljaviljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	250,00	281,00	40,60	6,27	10,11
	Toormoos (VS)	Maasikad, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,21
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,51
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				368,00	45,85	11,76	13,01
Lõunasöök	Ahjuliha röstitud köögiviljadega leemes	Sealiha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, petersell	140,00	133,00	7,32	7,64	6,91
	Kartul, aurutatud		80,00	58,00	12,40	0,08	1,51
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,81
	Hiina kapsa-tomatiasalat	Hiina kapsas, tomat	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerherner, redis	120,00	66,84	7,12	1,24	3,81
	Salatikaste		10,00	64,38	0,19	7,06	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,41
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,21
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Lõunasöök kokku:				778,09	92,74	29,38	27,98
Koolieine	Piima-riisipupp (L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,00	25,00	9,57	8,11
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, kanamuna, või, söögisool, värsked kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,00
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,31
Koolieine kokku:				395,98	47,94	17,95	11,41
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit: võib sisaldada muna- ja piimatooteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaalt! +372 5688 7134 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toiduomiseoivitusi Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelolepingule. Erandolukorras, kus muudatus on välimatu (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 pähkheid					
PT – portsjontoode		VS – vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Neljapäev 19.03.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmevilja helbed (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	Taimetee puru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
				Hommikusöök kokku:				
Lõunasöök	Frikadellisupp (G, M)	Segahakkliha, riis val, kanamuna , kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, must pipar , söögisool, till, peresell, toiduõli, vesi		250,00	481,28	59,44	17,54	16,84
	Kohupiimavorm maasikakisselliga (G, L, M, VS)	Maitsestatamata kohupiim, nisumanna, suhkur, vanillisuhkur, kanamuna, õunamahl, maasikas, kartulitärkis		160,00	146,00	20,70	3,04	8,89
	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:				
Koolieine	Makaronid hakklihaga (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, till, petersell		200,00	490,20	62,85	14,84	24,49
	Peedisalat	Kee du peet		100,00	308,00	40,60	10,20	12,10
	PRIA Piim (L)			100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
				Koolieine kokku:				
					405,20	52,38	12,98	17,14
Reede 20.03.2026			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	Taimetee puru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
				Hommikusöök kokku:				
Lõunasöök	Kartuli-kanavorm hapukoore ja juustuga (L, M)	Kartul, kanaliha, porgand, kanamuna, hapukoor, piim, vesi, riis juust , söögisool, must pipar , petersell		250,00	353,52	50,49	10,35	12,40
	Brokoli, aurutatud	Brokoli		100,00	232,00	19,40	9,81	15,50
	Kolme kapsa salat ür di õliga	Punane peakapsas, rooskapsas, valge peakapsas, ür di õli (toiduõli, sidrunimah l , petersell, kü ü slauk, suhkur)		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk		120,00	55,80	4,14	2,91	1,94
	Salatikaste			10,00	78,60	11,28	0,37	4,27
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned		15,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	Rukkileib (G)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
Koolieine	Marjakeeks (G, L, M)	Marjad, kanamuna, nisujahu, suhkur, kü p setus pul ber, vanil lisuhkur , või, koh vi koor		80,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	PRIA Piim (L)			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
				100,00	56,45	76,70	30,77	35,95
				100,00	299,12	32,24	16,48	4,61
				Koolieine kokku:				
					355,52	37,12	19,06	8,05
				NÄDALA KESKMINE KOOLILÕUNA KOKKU:				
					669,10	83,32	22,90	27,40
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)				
						49,81	30,89	16,38
				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 kõõ g ipersonalilt +372 5688 7134								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitus soo vitusi								
Joogivesi on igapäevase lt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankel ep ingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toarine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitev ä rtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtised menüüs								
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoot ei d (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna P - sisaldab p ä hk lei bi								
PT - ports io ntoode VS - v ä hendatud suhkruga								
PRIA toetus pro grammid								
Koolipuuvilja ja - kõõ g ivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								