



Esmaspäev 30.03.2026		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	Kana-köögiviljakaste (G, L)	Kanaliha, piim, šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, nisu,aju, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta (durumini,aju, 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
	Hiina kapsasalat tilliga	Hiina kapsas, toiduõli, sidrunimahl, suhkur, till	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21
	Kaalikas, brokoli, tomat	Kaalikas, brokoli, tomat	100,00	14,10	1,49	0,11	1,23
	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:	795,42	93,82	34,27	24,84
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 31.03.2026		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	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaron (durumini,aju, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, pune, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vahukoor, vesi, mustsõstrad, kartulitärklis, suhkur	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	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:	630,20	101,69	14,55	17,46
Koolieine	Kauboikartulid juustuga (L)	Kartul, juust, söögisool, toiduõli	250,00	297,00	35,10	12,10	10,60
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapukoor , maitsestatamata jogurt , küüslauk, peresell, till, söögisool,	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:	399,40	47,88	15,75	14,93
Kolmapäev 1.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	Toormoos (VS)	Vaarikad, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,28
	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 hakklihaga	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, sea-veise segahakkliha, vesi, toiduõli, till, söögisool, must pipar	140,00	121,00	6,56	7,52	5,27
	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
	Kodujuust PRIA (L)	Maitsestatamata kodujuust	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Peedi-rohelisesibulasalat	Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
	Porgand, rohelistes herner, nuikapsas		100,00	45,20	6,40	0,40	2,23
	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:	769,26	93,97	28,52	27,37
Koolieine	Piima-riisisupp (L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,00	25,90	9,57	8,11
	Sepik singiga (G, L)	Täisterasepik, või, sink	50,00	111,00	12,30	4,60	4,80
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			Koolieine kokku:	373,98	50,14	14,17	13,21
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit: võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personaliilt +372 5341 0815							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivat toiduomastusviisi							
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 piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Rõõmsaid ülestõusmispühi