



Esmaspäev 06.04.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljahlbepuder (G, L)		Viieviljahlbed (rukis, kaer, nisu, oder, tatar), piim, söögisool, vesi	250,00	235,00	35,10	5,85	8,53
	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	47,94	11,19	11,27
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L)		Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, nisujahu, sinep, hapukoor, söögisool, must pipar, petersell	140,00	221,00	6,48	17,50	9,19
	Tatar, aurutatud		Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Riis, aurutatud		Riis, söögisool, vesi, toiduõli	80,00	126,16	20,90	3,79	1,82
	Kaalika-porgandi-mangosalat		Kaaliikas, porgand, mango, toiduõli	100,00	55,90	6,96	2,20	0,79
	Hiina kapsas, mais, hapukurk		Hiina kapsas, mais, hapukurk	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80
	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:		914,32	100,51	43,05	26,24
Koolieine	Rõstitud köögiviljade püreesupp (L)		Porgand, kartul, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	200,00	127,00	13,80	6,25	2,68
	Võisepik (G, L)		Sepik, või	50,00	157,00	21,30	6,22	3,48
	Marja-kaera smuuti (G)		Marjad, õunamahli, kaerahelbed, suhkur, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
			Koolieine kokku:		374,00	53,20	13,28	7,77
Teisipäev 07.04.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)		Riisihelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93
	Marjad			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	Kanaahakklihasupp köögiviljadega		Broilerihakkiha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelistes herned, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	177,00	12,90	8,42	10,70
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)		Rukkileib, õunamahli, vesi, nisumanna, suhkur, piim	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62
	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:		547,40	89,75	10,98	19,12
Koolieine	Lasanje lõhehakklihaga (G, L)		Lõhehakkliha, lasanjeplaadid (durumisujahu, vesi), purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, nisujahu, piim, juust, sidrunikoor, till	200,00	313,00	31,60	12,90	16,40
	Külm jogurtikaste (L)		Maitsestatamata jogurt, till, söögisool, suhkur	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	PRIA Piim (L)			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:		398,10	38,94	16,81	21,54
Kolmapäev 08.04.2026			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, 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:		341,28	47,34	11,17	10,31
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)		Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riisval, vesi, kanamuna, söögisool, must pipar	50,00	85,85	3,10	5,10	6,50
	Soe valge kaste (G, L)		Piim, toiduõli, nisujahu, toidukoor, söögisool	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, peet, roheline hernes			100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste			5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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:		730,94	94,72	25,54	27,64
Koolieine	Piima-makaronisupp (G, L)		Pasta (durumisujahu, vesi), piim, või, söögisool, vesi	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)		Sepik, või, kanamuna, söögisool, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
	Banaan			100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
			Koolieine kokku:		431,60	50,00	18,88	13,44
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi								
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								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontode VS–vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Kooliõuuvõila ja -kööpiivila ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								



Neljapäev 09.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmevilja[helbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, vesi, söögisool	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28	
	Marjad	Maasikas, vaarikas, mustikas	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33	
	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:		345,52	44,49	11,97	12,26	
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	Odrakrupp, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt, vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	237,60	38,02	5,47	8,53	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
		Lõunasöök kokku:		591,15	82,87	17,69	20,66	
Koolieine	Kana-riisiroog karriga (L)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, söögisool, karripulber (koriander, kurkum, köömned, lambalaäts, must pipar, till), söögisool	150,00	234,45	24,45	9,99	10,58	
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulaug	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49	
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
		Koolieine kokku:		372,55	37,20	16,99	15,37	
Reede 10.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaer[helbed, 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	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
		Hommikusöök kokku:		338,26	36,14	13,81	13,55	
Lõunasöök	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoor, piim, või, nisujahu, juust, till, sool, sidrunimahl	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60	
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,17	
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44	
	Hiina kapsa-maisi-paprikasalat	Hiina kapsas, mais, paprika, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, till	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57	
	Nuikapsas, valge redis, porrulauk		100,00	22,40	3,17	0,17	1,03	
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu		5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	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:		743,95	95,45	25,32	32,16	
Koolieine	Sõrnikud (G, L, M)	Kohupiim, kanamuna, nisujahu, söögisool, suhkur, toiduõli	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mahlajook	Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
		Koolieine kokku:		486,52	55,78	20,40	18,90	
				NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:	705,55	92,66	24,52	25,16
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)	52,53	31,27	14,27	14,27
				Nõutud vahemik kahe nädelise keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketeepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toaraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus								
Tähtised 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								