



Esmaspäev 04.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Piima-riisipuder (L)	Riis, piim, või	250,00
	Võileib singiga (G, L)	Rukkileib, või, sink	20,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	100,00
<small>Hommikusöök kokku:</small>			
Lõunasöök	Veiselihaguljašš (G)	Veiseliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, purustatud tomat, tomatipüree, tomatipasta, nisujahu, toiduõli, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	140,00
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	80,00
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00
	Salatikaste		10,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
Rukkileib (G)		50,00	
Pirn		100,00	
<small>Lõunasöök kokku:</small>			
Koolieine	Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	150,00
	Jääsalat tomatiga	Jääsalat, tomat	50,00
	Õun		100,00
<small>Koolieine kokku:</small>			
Teisipäev 05.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00
	Moos (VS)		30,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00
<small>Hommikusöök kokku:</small>			
Lõunasöök	Hakklihahupp köögiviljadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seaputjong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss	160,00
	Rukkileib (G)		50,00
	Valge peakapsas		100,00
<small>Lõunasöök kokku:</small>			
Koolieine	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	250,00
	Hapukoor (L)		30,00
	Hapukurk	Kurk, vesi, söögisool, küüslauk, till	50,00
	PRIA Piim (L)		100,00
<small>Koolieine kokku:</small>			
Kolmapäev 06.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (L)	Maisimanna, piim, söögisool, vesi	250,00
	Toormoos (VS)	Vaarikad, vesi, suhkur	30,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00
<small>Hommikusöök kokku:</small>			
Lõunasöök	Värskepähkähautis kanalihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanaliha, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00
	Kartul, aurutatud		80,00
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00
	Peedisalat	Keedupeet	100,00
	Peet, mais, tomat	Peet, mais, tomat	100,00
	Salatikaste		10,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
Rukkileib (G)		50,00	
Õun		100,00	
<small>Lõunasöök kokku:</small>			
Koolieine	Riisiroog muna ja köögiviljadega (L, M)	Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, herved, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli	250,00
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Maitsestatamata jogurt, apelsinimah, petersell, küüslauk, söögisool	50,00
	Pirn		100,00
<small>Koolieine kokku:</small>			

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt: +372 5341 0815

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

Tähtsed menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M - sisaldab muna P - sisaldab pähkeliid

PT - portsjontoode VS - vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuviija ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neilapäev 07.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi	250,00
	Moos (VS)		30,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00
<small>Hommikusöök kokku:</small>			
Lõunasöök	Koorene kalasupp riisi ja spinatiga (L, M)	Valge kala, kartul, riis, toidukoor, mugulsibul, porrulauk, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00
	Vaarika-mustasõstra mannavah (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramah, vesi, nisumanna, suhkur	160,00
	Rukkileib (G)		50,00
	Porgand		100,00
<small>Lõunasöök kokku:</small>			
Koolieine	Tomatine veiselihapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	150,00
	Porgandi-maisalat	Porgand, mais, toiduõli	100,00
	PRIA Keefir (L)		100,00
<small>Koolieine kokku:</small>			
Reede 08.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Neiljaviljajahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neiljaviljajahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	150,00
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas	20,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	100,00
<small>Hommikusöök kokku:</small>			
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja kanahakklühaga	Riis, kanahakklüh, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	250,00
	Jogurtikaste küüslauguga (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, petersell, söögisool	30,00
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Hiina kapsas, värsked kurk, toiduõli, till	100,00
	Porgand, marineeritud punane sibul, mais	Porgand, marineeritud punane sibul, mais	100,00
	Salatikaste		10,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00
	Rukkileib (G)		50,00
Pirn		100,00	
<small>Lõunasöök kokku:</small>			
Koolieine	Pannkook moosiga (G, L, M)	Piim, nisujahu, kanamuna, suhkur, toiduõli, marjad	150,00
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, maasikas, vesi	200,00
<small>Koolieine kokku:</small>			
NÄDALA KESKINE KOOLILÕUNA KOKKU:			
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)			
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			
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 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			
Tähtsised menüüs			
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)			
M - sisaldab muna P - sisaldab pähkileid			
PT - portsjontoodet VS - vihendatud suhkruga			
PRIA toetusprogrammid			
Koolipuuvilja ja -kõrgvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA			