



| Esmaspäev            |   | Koostisosad  | Kogus, g |
|----------------------|---|--|----------|
| Hommikusöök          | Odrahelbepuder (G, L)                   | Odrahelbed, piim, söögisool, vesi  | 250,00   |
|                      | Marjad                                  | Vaarikad, mustikad   | 30,00    |
|                      | Tee, suhkruta                           | Taimeteepuru, vesi   | 200,00   |
| Hommikusöök kokku:   |   |  |          |
| Lõunasöök            | Kanalihatükid magushapuskastmes (G)     | Kanaliha, porgand, ananass, paprika, mugulsibul, <b>sojakaste (sojauba, vesi, nisujahu, söögisool)</b> , vesi, suhkur, tomatipasta, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, toiduõli, küüslauk, ingver, söögisool, must pipar | 140,00   |
|                      | Täisterapasta/pasta (G)                 | <b>Täisterapasta/pasta</b> (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli  | 80,00    |
|                      | Riis, aurutatud                         | Riis, söögisool, vesi, toiduõli  | 80,00    |
|                      | Kaalika-ananassisalad                   | Kaalikas, ananass  | 100,00   |
|                      | Kapsas, roheline hernes, porgand        | Kapsas, roheline hernes, porgand   | 100,00   |
|                      | Salatikaste                             |  | 10,00    |
|                      | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>   | 10,00    |
|                      | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)     |  | 100,00   |
| Rukkileib (G)        |   | 50,00  |          |
| Õun                  |   | 100,00   |          |
| Lõunasöök kokku:     |   |  |          |
| Koolieine            | Ahjukartulid ürtidega                   | Kartul, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian   | 150,00   |
|                      | Kodujuustukaste tomati ja rediseaga (L) | Tomat, redis, till, maitsestatamata <b>kodujuust</b> , hapukoor, söögisool   | 50,00    |
|                      | Marja-kaera smuuti (G)                  | Mustikad, jõhvikad, pohlad, õunamah, <b>kaerahelbed</b> , suhkur, vesi   | 200,00   |
| Koolieine kokku:     |   |  |          |
| Teisipäev 12.05.2026 |   | Koostisosad  | Kogus, g |
| Hommikusöök          | Kaerahelbepuder (G, L)                  | Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool   | 250,00   |
|                      | Moos (VS)                               |  | 30,00    |
|                      | Tee, suhkruta                           | Taimeteepuru, vesi   | 200,00   |
| Hommikusöök kokku:   |   |  |          |
| Lõunasöök            | Rassolnik sealihaga (G)                 | Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukur, <b>odrakruup</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell   | 250,00   |
|                      | Hapukoor (L)                            |  | 30,00    |
|                      | Mustikakissell (L, VS)                  | Mustikad, õunamah 100% naturaalne, kartulitärklis, vesi, suhkur, <b>vahukoor</b>   | 160,00   |
|                      | Rukkileib (G)                           |  | 50,00    |
| Kaalikas             |   | 100,00   |          |
| Lõunasöök kokku:     |   |  |          |
| Koolieine            | Kana-riisiroog karriga (L)              | Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, söögisool, karripulber (koriander, kurkum, köömned, lambalääts, must pipar, till), söögisool  | 150,00   |
|                      | Külm jogurtikaste (L)                   | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , till, söögisool, suhkur  | 50,00    |
|                      | PRIA Piim (L)                           |  | 200,00   |
| Koolieine kokku:     |   |  |          |
| Kolmapäev 13.05.2026 |   | Koostisosad  | Kogus, g |
| Hommikusöök          | Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L) | <b>Seitsmeviljajahelbed</b> (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi  | 250,00   |
|                      | Moos (VS)                               |  | 30,00    |
|                      | Tee, suhkruta                           | Taimeteepuru, vesi   | 200,00   |
| Hommikusöök kokku:   |   |  |          |
| Lõunasöök            | Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)    | Kanakintsuliha, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell   | 50,00    |
|                      | Soe valge kaste (G, L)                  | <b>Nisujahu</b> , toiduõli, piim, toidukoor, söögisool   | 100,00   |
|                      | Kartulipüree (L)                        | Kartul, piim, vesi, <b>või</b> , söögisool   | 80,00    |
|                      | Tatar, aurutatud                        | Tatar, vesi, söögisool, toiduõli   | 80,00    |
|                      | Kõrvitsa-porgandisalad                  | Kõrvits, porgand   | 100,00   |
|                      | Peet, Hiina kapsas, mais                |  | 100,00   |
|                      | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>   | 10,00    |
|                      | Salatikaste                             |  | 10,00    |
|                      | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)     |  | 100,00   |
|                      | Rukkileib (G)                           |  | 50,00    |
| Pirn                 |   | 100,00   |          |
| Lõunasöök kokku:     |   |  |          |
| Koolieine            | Sealiha-tähekesesupp (G)                | Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, <b>pasta</b> (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till   | 250,00   |
|                      | Sepik juustu ja tomatiga (G, L)         | <b>Sepik, või, juust</b> , tomat   | 50,00    |
|                      | Banaan                                  |  | 100,00   |
| Koolieine kokku:     |   |  |          |

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 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 toitevärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised 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



| Neljapäev        |                                       | Koostisosad   | Kogus, g           |
|------------------|---------------------------------------|---|--------------------|
| Hommikusöök      | Riisipuder (L)                        | Pudruriis, söögisool, piim, vesi, söögisool   | 250,00             |
|                  | Moos (VS)                             |   | 30,00              |
|                  | Tee, suhkruta                         | Taimeteepuru, vesi  | 200,00             |
|                  |                                       |   | Hommikusöök kokku: |
| Lõunasöök        | Seljanka erineva lihaga (G)           | Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell | 250,00             |
|                  | Hapukoor (L)                          |   | 30,00              |
|                  | Mustika panna cotta (L, VS)           | Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, mustikas, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi   | 160,00             |
|                  | Rukkileib (G)                         |   | 50,00              |
|                  | Porgand                               |   | 100,00             |
|                  |                                       |   | Lõunasöök kokku:   |
| Koolieine        | Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)     | Kuskuss (nisumanna, vesi), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar            | 250,00             |
|                  | Ürdi-jogurtikaste (L)                 | Maitsestatamata jogurt, küüslauk, ürdid, söögisool, suhkur  | 30,00              |
|                  | PRIA Piim (L)                         |   | 100,00             |
|                  |                                       |   | Koolieine kokku:   |
| Reede 15.05.2026 |                                       | Koostisosad   | Kogus, g           |
| Hommikusöök      | Nisuhelbepuder (G, L)                 | Nisuhelbed, piim, söögisool   | 250,00             |
|                  | Toormoos VS)                          | Maasikas, vesi, suhkur  | 30,00              |
|                  | Tee, suhkruta                         | Taimeteepuru, vesi  | 200,00             |
|                  |                                       |   | Hommikusöök kokku: |
| Lõunasöök        | Koorene lõhepasta (G, L)              | Lõhe, pasta (durumisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till                           | 250,00             |
|                  | Peet, röstitud                        | Peet, tüümian, toiduõli   | 100,00             |
|                  | Kapsa-kurgisalat                      | Kapsas, värskel kurk  | 100,00             |
|                  | Pastinaak, roheline hernes, nuikapsas |   | 100,00             |
|                  | Seemnesegu                            |   | 10,00              |
|                  | Salatikaste                           | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned   | 10,00              |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)   |   | 100,00             |
|                  | Rukkileib (G)                         |   | 50,00              |
| Õun              |                                       | 100,00  |                    |
|                  |                                       |   | Koolilõuna kokku:  |
| Koolieine        | Kaneelisaiake (G, L, M, VS)           | Nisujahu, pärm, piim, vesi, kanamuna, suhkur, sool, toiduõli, kaneel jahvatatud, või  | 80,00              |
|                  | Mahlajook                             |   | 200,00             |
|                  |                                       |   | Koolieine kokku:   |

NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:  
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)  
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena

## 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 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 menüü

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

## PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA