



Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Tatrapuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00
	Või (L)		10,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00
			Hommikusöök kokku:
Lõunasöök	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	Kalkuniliha, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, toiduõli, nisujahu, vesi, Vahemere ürdisegu, 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
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika	120,00
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	120,00
	Salatikaste		5,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileib (G)		50,00
Pirn		100,00	
			Lõunasöök kokku:
Koolieine	Köögiljajvorm juustuga (L)	Kartul, juust, porgand, herved, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, vesi	200,00
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoore, söögisool	100,00
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	200,00
			Koolieine kokku:
Teisipäev 19.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00
	Moos (VS)		30,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00
			Hommikusöök kokku:
Lõunasöök	Kalassupp nuudlitega (G)	Valge kala, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, paprika, juurseller, nuudlid (nisujahu, vesi), vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00
	Hapukoore		30,00
	Kakaopuding marjapüreega (L)	Piim, kakaopulber, suhkur, maisitärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree	160,00
	Rukkileib (G)		50,00
Porgand		100,00	
			Lõunasöök kokku:
Koolieine	Tatra-singisalat (L, M)	Tatar, sink, värske kurk, paprika, kanamuna, hapukoore, söögisool	150,00
	Seemneleib (G)		50,00
	PRIA Keefir (L)		100,00
			Koolieine kokku:
Kolmapäev 20.05.2026		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
			Hommikusöök kokku:
Lõunasöök	Ahjuhiha röstitud köögiviljadega leemes	Sealiha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, petersell	140,00
	Kartul, aurutatud		80,00
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	120,00
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerhersed, redis	120,00
	Salatikaste		10,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00
	Rukkileib (G)		50,00
Õun		100,00	
			Lõunasöök kokku:
Koolieine	Kana-riisalat (L)	Riis, kanaliha, kurk, paprika, mais, hapukoore, till, söögisool, must pipar	250,00
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, kanamuna, või, söögisool, värske kurk	50,00
	Pirn		100,00
			Koolieine kokku:

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidudulamatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogigipersonalilt +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 pähkleid

PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuviija ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		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
			Hommikusöök kokku:
Lõunasöök	Frikadellisupp (G, M)	Segahakkliha, riivsa, kanamuna, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, mustpipar, söögisool, till, peresell, toiduõli, vesi	250,00
	Kohupiimavorm maasikakisselliga (G, L, M, VS)	Maitsestatamata kohupiim, nisumanna, suhkur, vanillisuhkur, kanamuna, õunamahl, maasikas, kartulitärklis	160,00
	Rukkileib (G)		50,00
	Nuikapsas		100,00
			Lõunasöök kokku:
Koolieine	Makaroniid hakkliahaga (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, till, Petersell	200,00
	Peedisalat	Keedupeet	100,00
	PRIA Piim (L)		100,00
			Koolieine kokku:
Reede 22.05.2026		Koostisosad	Kogus, g
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljaviiljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	150,00
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas	20,00
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	100,00
			Hommikusöök kokku:
Lõunasöök	Kartuli-kanavorm hapukoore ja juustuga (L, M)	Kartul, kanaliha, porgand, kanamuna, hapukoor, piim, vesi, riivjuust, söögisool, must pipar, Petersell	250,00
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00
	Kahe kapsa salat ürdiõliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, ürdisõli (toiduõli, sidrunimahl, Petersell, küüslauk, suhkur)	100,00
	Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk	120,00
	Salatikaste		10,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00
	Rukkileib (G)		50,00
Pirn		100,00	
			Lõunasöök kokku:
Koolieine	Marjakeeks (G, L, M)	Marjad, kanamuna, nisujahu, suhkur, küpsetusputber, vanillisuhkur, või, kohvikoor	80,00
	PRIA Piim (L)		100,00
			Koolieine kokku:
NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU: Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%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 tootmissoovitusi			
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul			
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. 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 – portsjontooded	VS – vähendatud suhkruga		
PRIA toetusprogrammid			
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA			