



Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	Marjad	Vaarikad, mustikad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	244,32	36,84	5,98	8,00
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi	140,00	174,00	4,49	13,40	8,30
	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
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, värske kurk, toiduõli	100,00	34,90	2,57	0,77	0,77
	Marineeritud peet, mais, porgand	Marineeritud peet ( sidrunimahl, suhkur, söögisool ), mais, porgand	100,00	50,90	8,12	0,63	1,57
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	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
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
			Lõunasöök kokku:	887,62	99,71	38,83	26,82
Koolieine	Tomatine hakklihapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), tomatipüree, sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, basiilik, pune, vesi, toiduõli, söögisool	150,00	285,00	32,80	10,40	11,50
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,10	6,55	1,09	0,77
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61
			Koolieine kokku:	371,30	50,95	11,64	12,88
Teisipäev 26.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Müslí (G)	Kaerahelbed, toiduõli, suhkur, söögisool, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, kuivatatud virsik, kuivatatud õun, kuivatatud jõhvikas	60,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Banaan, maasikas, maitsestatamata jogurt, vesi	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	327,80	40,60	11,83	12,39
Lõunasöök	Koorene kanasupp (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor, petersell, söögisool, kurkum, toiduõli, vesi	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Riisimäius virsikupüreega (L)	Riis, vahukoor, suhkur, vanilisuuhkur, vesi, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, virsik	160,00	243,00	43,30	6,06	3,25
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Valge redis		100,00	35,63	9,12	0,10	0,00
			Lõunasöök kokku:	560,63	90,67	12,89	17,45
Koolieine	Mulgipuder sealiha (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	250,00	295,00	33,00	12,20	11,80
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Hapukurk	Kurk, vesi, söögisool, küüslauk, till	50,00	8,95	1,30	0,05	0,45
			Koolieine kokku:	339,47	35,53	15,25	13,15
Kolmapäev 27.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28
	Moos (VS)		30,00	100,56	25,38	0,00	0,18
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	370,36	67,38	6,48	9,56
Lõunasöök	Paneeritud kala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, nisujahu, riivsa, söögisool, sidrunipipar ( roheline pipar, must pipar, lambaläätsed, sidrunikoor, ingver, suhkur, petersell, till, porru ), toiduõli	50,00	96,80	4,82	4,20	9,72
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06
	Kinoa, keedetud	Kinoa, söögisool, vesi	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Tartarikaste (L)	Hapukoor, kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerhernes, redis	100,00	55,70	5,93	1,03	3,17
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	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
Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	0,00	
			Lõunasöök kokku:	704,41	81,47	28,91	28,62
Koolieine	Pelmeenid (G)	Sealiha, vesi, sibul, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli	250,00	407,00	40,80	18,70	17,10
	Hapukoor R 10%		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
			Koolieine kokku:	442,50	42,03	21,70	18,00
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
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							
<b>Tähtsised menüüs</b>							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab päkkleid							
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, söögisool, piim, vesi, söögisool	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93	
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	305,08	55,99	5,63	7,12	
Lõunasöök	Borš kanalihaga	Peet, kartul, kanalihaga, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, sidrunimah, tomatipasta, loorber, petersell, söögisool, must pipar	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kamadessert marjadega (G, L, VS)	Marjad, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), vahukoor, piim, suhkur, vanillisuhkur	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,20	
			Lõunasöök kokku:	666,50	87,12	24,31	21,05	
Koolieine	Tatar köögiviljadega	Tatar, paprika, mugulsibul, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool	250,00	292,00	41,60	8,92	8,48	
	Tomati-hapukooresalat	Tomat, hapukoor, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90	
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	383,50	48,38	14,08	12,82	
Reede 29.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	250,00	250,00	36,60	6,05	9,59	
	Toormoos (VS)	Maasikas, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	275,80	41,70	6,20	9,98	
Lõunasöök	Makaroni-hakklihavorm (G, L, M)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, kanamuna, piim, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	376,00	40,40	15,30	18,00	
	Tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, värsked basilik	50,00	17,55	2,29	0,54	0,39	
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Peet, õun, hapukoor, sidrunimah, piprajuur (mädarõigas), söögisool, suhkur	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	
	Porgand, ube (keedetud), varsseller	Porgand, uba (uba, vesi, söögisool), varsseller	100,00	61,80	9,22	0,21	3,63	
	Kodujuust (PRIA) (L)	Maitsestatamata kodujuust	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	
			Lõunasöök kokku:	916,81	101,02	36,88	39,27	
Koolieine	Mustika-purukook (G, L, M)	Mustikad, hapukoor, täistera nisujahu, küpsetuspulber, suhkur, söögisool, kanamuna	80,00	210,00	32,88	5,82	4,82	
	Köögiviljalõigud	Porgand, kapsas, kaalikas, kurk, redis	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18	
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
			Koolieine kokku:	347,20	62,90	6,02	5,00	
				NÄDALA KESKINE KOOLILÕUNA KOKKU:	747,19	92,00	28,36	26,64
				Pähitaitainetest saadava energia osakaal koguenrgiast (%E)	49,25	34,16	14,26	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena) 10-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Joojivesi on igapäevaseks 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								