



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Brolerihiha, porgand, kaalikas, mugulsibul, porruauk, Vahemere ürdisegu (punane paprika, basilik, pune, aed-piirajõhv, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, vürts), vesi, toiduõli, nisujahu, must pipar	140,00	108,00	7,30	4,85	7,69
Taimetoit	Vahemere köögiviljahautis	Baktsaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, vesi, toiduõli, tüümian, basilik, rosmariin, maitseroheline, söögisool, must pipar	20,00	7,98	0,83	0,34	0,22
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durummisu), vesi, söögisool	100,00	117,00	22,30	0,75	3,86
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor, õun, sidrunimahli, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		100,00	44,80	6,59	0,57	1,87
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				688,77	110,44	15,91	23,21

Koolilõuna menüü

14. nädal 31.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Peedisupp sealihaga	Punapeet, sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, äädikas/sidrunimahli, suhkur, sool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	229,00	13,70	13,10	11,90
Taimetoit	Peedisupp läätsedega	Punapeet, läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, tomatipasta, vesi, äädikas/sidrunimahli, suhkur, sool, must pipar, loorber, maitseroheline	50,00	37,40	4,33	1,57	1,11
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib, vesi õunamahli 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				665,16	95,08	20,46	23,07

Koolilõuna menüü

14. nädal 01.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, piim, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
Taimetoit	Kreemine köögiviljakaste (L)	Lillkapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toidukoor, toiduõli, söögisool	20,00	11,80	0,84	0,79	0,28
	Ahjukartulid	Kartul, toiduõli, söögisool	100,00	123,00	18,60	4,12	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelistes herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				826,50	104,64	35,09	27,52

Koolilõuna menüü

14. nädal 02.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kevadine kanasupp munavilude ja köögiviljadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, rohelistes herned, kanamuna, mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	148,00	12,20	4,42	13,30
Taimetoit	Koorene hermesupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, porgand, rohelistes herned, spinat, kanamuna, mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	100,00	69,90	6,99	3,18	2,50
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pasha-maitseline kohupiimadessert (L)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldada säilitusainet E220, võivad sisaldada pähkiite osakesi	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				712,32	85,51	26,38	31,57

Koolilõuna menüü

14. nädal 03.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Rõõmsaid ülestõusmispühil!					
Taimetoit							
PRIA							
Kokku:				0,00	0,00	0,00	0,00

NÄDALA KESKMINE KOKKU:				577,95	79,13	19,57	21,07
Põhitöötainetest saadav energia osakaal (%E)				54,77	30,47	14,59	
Nõutud vähemik kahepäevasele				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
 Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toltainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi
 Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsused menüüs
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkiid
 PT – portsjonitoodet VS – vähendatud suhkruga

PRIA loetusprogramm
 Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA