

Koolilõuna menüü
40. nädal 28.09.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karpipulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar</i>), söögisool, must pipar, petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Kikerherne-karrikaste (L)	Kikerhemed, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karpipulber (<i>koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar</i>), söögisool, must pipar, petersell	20,00	23,60	1,36	1,54	0,67
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,8	4,93	0,367	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRI A	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				861,50	105,91	26,18	30,20

Koolilõuna menüü
40. nädal 29.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hartšoo punaste ubadega (G)	Punased oad, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, petersell	50,00	46,70	6,23	1,61	1,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				620,20	80,20	22,38	24,50

Koolilõuna menüü
40. nädal 30.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	140,00	98,00	7,99	3,92	5,79
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herved, valge peakapsas, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	20,00	13,10	1,10	0,65	0,39
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71

Koolilõuna menüü
40. nädal 01.10.2026

Koolilõuna menüü
40. nädal 02.10.2026

Reede	Lõunasöök

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	728,62	93,30	25,54	25,53
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)		51,22	31,55	14,02
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

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	