

## Koolilõuna menüü

17. nädal 20.04.2026



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoore, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
Taimetoit	Koorene hernepada paprika ja porganditega (G, L)	Roheline hernes, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoore, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	20,00	24,80	2,17	1,24	0,86
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,25	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, 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	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>868,70</b>	<b>109,75</b>	<b>26,78</b>	<b>26,63</b>

## Koolilõuna menüü

17. nädal 21.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaronid (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, aeduba, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümiin, pune, basilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
Taimetoit	Minestrone supp punaste ubadega (G)	Porgand, kartul, makaronid (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, punane uba, aeduba, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümiin, pune, basilik	50,00	29,50	4,16	0,67	1,20
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Metsmustika-mannavaht piimaga (G, L)	Nisumanna, mustikas, vesi, suhkur	160,00	127,00	28,30	0,38	1,33
	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
<b>Kokku:</b>				<b>585,00</b>	<b>80,63</b>	<b>19,78</b>	<b>19,77</b>

## Koolilõuna menüü

17. nädal 22.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, broilerihakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	127,00	6,21	7,99	6,07
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, porgand, läätsed, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	20,00	20,40	2,34	0,67	0,92
	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-kodujuustusalat (L)	Keedupeet, kodujuust, söögisool	100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>724,30</b>	<b>93,24</b>	<b>25,93</b>	<b>29,55</b>

Üldinfo menüü kohta

## Koolilõuna menüü

17. nädal 23.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp tilliga	Kartul, kala, porgand, mugulsibul, vesi, kalapuljong, söögisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	140,00	12,70	3,44	13,40
Taimetoit	Aedviljasupp	Kartul, porgand, mugulsibul, roheline hernes, kinoa, toiduõli, vesi, söögisool, till	50,00	38,10	5,24	1,17	2,16
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mango panna cotta (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, mango, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	221,00	26,20	10,00	6,47
	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
<b>Kokku:</b>				<b>626,60</b>	<b>76,70</b>	<b>22,59</b>	<b>28,42</b>

## Koolilõuna menüü

17. nädal 24.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid grillvorstiga	Kartul, liharikas grillvorst sealhast, toiduõli, söögisool, ürdid	250,00	376,00	41,80	16,00	10,40
Taimetoit	Ahjukartulid juustuqa (L)	Kartul, juust, toiduõli, söögisool, ürdid	50,00	61,70	9,62	1,30	2,25
	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, sinep, must pipar, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur, söögisool	20,00	8,98	1,37	0,23	0,25
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Coleslaw salat	Valge/punane peakapsas, porgand, mugulsibul, hapukoor, õunaädikas, maitseroheline, sinep, suhkur, söögisool, must õlar	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, mais, hapukurk		100,00	43,90	6,35	0,63	1,60
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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
<b>Kokku:</b>				<b>874,08</b>	<b>99,11</b>	<b>38,01</b>	<b>29,38</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>				<b>735,74</b>	<b>91,76</b>	<b>26,62</b>	<b>26,75</b>
<b>Põhitöötamiset saadav energia osakaal (%E)</b>					<b>49,89</b>	<b>32,56</b>	<b>14,54</b>
<b>Nõutud vähemik kahepäevasele keskmisele</b>				<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

Üldinfo menüü kohta

Taimetoid võib sisaldada muna- ja piimatooted  
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögi-personalilt  
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumisoovitusi  
Joojveisi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul  
**Tähtsised märkused**  
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)  
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkeliid  
PT – portsjonitoodet VS – vähendatud suhkruga  
**PRIA toetusprogrammid**  
Koolipuuviija ja -külviviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA