



Koolilõuna menüü

37. nädal 07.09.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseenned , maisitärklis, söögisool	140,00	103,20	6,60	5,44	6,40
	Edamame oad magushapukastemes	Edamame uba paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi) , sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseenned , maisitärklis, söögisool	20,00	89,10	1,93	1,17	0,58
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumisjahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamah, šunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepiputer , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseenned, päevalilleseenned, seesamiseenned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,84
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIa	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				801,43	109,64	21,46	24,75

Koolilõuna menüü

37. nädal 08.09.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hapukapsaborõ sealihaga	Hapukapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	250,00	180,50	18,90	8,30	5,83
	Boorõ läätsedegaga	Valge peakapsas, läätsed, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimah, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	50,00	19,20	3,30	0,08	0,87
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maisestamata jogurt, vahukoor, kamajahu (nisu, rukis, oder, hermes), vaarikas, mustikas, maasikas, suhkur, vesi	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	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:				708,94	107,80	24,51	20,28

Koolilõuna menüü

37. nädal 09.09.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kalafilee, porgand, pastinaak, suvikõrvits, kalapuljong, porru, apteegitill, varsseller, küüslauk, toiduõli, tilluimari, loorber, Petersell, söögisool, must pipar	140,00	126,00	3,91	6,54	11,61	
	Stoovitud porgandid (G, L)	Porgand, toidukoor, või, nisujahtu, vesi, söögisool, must pipar	20,00	13,80	1,02	0,93	0,20	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,50	13,30	2,57	2,45	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98	
	Peet, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipuber, söögisool, must pipar, Petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, 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		0,01	0,01	0,01
PRIA	Õun		100,00		48,08	13,48	0,00	0,00
			Kokku:	868,61	87,33	24,96	27,16	

Koolilõuna menüü

37. nädal 10.09.2026

Neeljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoid	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varrseller , nuudid (nisujahu, vesi), toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber. till, petersell	250,00	201,00	18,20	8,76	11,10
	Nuudlisupp liilkapsa ja roheliste hernestega (G)	Kartul, porgand, liilkapsas, rohelsed herned, mugulsibul, küüslauk, varrseller , nuudid (nisujahu, vesi), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber. till, netersell	50,00	42,70	6,32	1,16	1,32
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahi, õunamahi, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoor	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:				601,94	95,86	15,73	21,05

Koolilõuna menüü

37. nädal 11.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff sea-veisehakklihaga	Riis, segahakliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, Petersell	250,00	292,50	39,50	8,88	12,10
	Pilaff punaste ubadega	Punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, Petersell	50,00	68,41	12,42	1,68	1,87
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
PRIA	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, Petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Ploom		100,00				
			Kokku:	762,06	108,71	697,65	25,44
				708,69	101,07	156,86	23,74
				57,36	109,23	13,40	1,40
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800 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 kõõnipersoonalt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9 klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, lähtides kehtivaid tootumissoovitus

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja Jooqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid
-----------------------	---------------------------

M – sisaldab muna
P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid