



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	144,00	6,98	9,47	6,53
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)	Punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool	20,00	19,00	1,99	0,66	0,71
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, 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
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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>838,50</b>	<b>115,03</b>	<b>29,50</b>	<b>24,83</b>

Koolilõuna menüü

18. nädal 28.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kollane kanasupp rõõsa koorega (L)	Kartul, broileriliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoer, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	160,00	14,80	5,96	10,90
Taimetoit	Kollane kikerherne-köögiviljasupp rõõsa koorega (L)	Kartul, kikerherne, porgand, mugulsibul, toiduõli, kurkum, vesi, toidukoer, söögisool, must pipar, maitseroheline	50,00	34,30	4,00	1,25	1,12
	Marjakreem kookoshelvestega (L)	Maitsetamata jogurt, kookoshelvest, piim, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoer, marjad	160,00	332,00	17,40	25,30	6,84
	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
<b>Kokku:</b>				<b>673,70</b>	<b>66,90</b>	<b>33,54</b>	<b>23,20</b>

Koolilõuna menüü

18. nädal 29.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine lõhepasta (G, L)	Lõhe, täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, toidukoer, söögisool, must pipar, basilik	250,00	396,00	54,50	10,40	18,10
Taimetoit	Mac and Cheese (makaronid juustukastmes) (G, L)	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), piim, juust, või, nisujahu, lillkapsas, porgand, söögisool, must pipar, muskaatpähkel	50,00	83,20	9,58	3,46	3,17
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevallaseemned, 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
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>897,70</b>	<b>111,18</b>	<b>31,28</b>	<b>36,53</b>

Koolilõuna menüü

18. nädal 30.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	203,00	14,90	11,70	8,29
Taimetoit	Röstitud köögiviljade püreesupp (L)	Porgand, kartul, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, toidukoer, vesi, söögisool, must pipar	50,00	31,70	3,46	1,56	0,67
	Kakaopuding moosiga (L)	Piim, suhkur, kakaopulber, maistärklis, vanillisuhkur, söögisool, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83
	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>585,60</b>	<b>77,76</b>	<b>21,37</b>	<b>19,53</b>

Koolilõuna menüü

18. nädal 01.05.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		<b>Head volbripäeva!</b>	140,00				
Taimetoit			20,00				
			100,00				
			100,00				
			50,00				
			100,00				
			100,00				
			10,00				
			10,00				
PRIA			50,00				
			50,00				
<b>Kokku:</b>				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>748,88</b>	<b>92,72</b>	<b>29,92</b>	<b>26,02</b>
<b>Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E):</b>					<b>49,53</b>	<b>34,76</b>	<b>13,90</b>
<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>				<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

**Üldinfo menüü kohta**  
 Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid  
 Allergia- või tootumatusel põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo tootjapersonaalt!  
 Menüü on koostatud lähtudes 4-9 klassi laste toidunõu- ja tootainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi!  
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul