

Kooli menüü

03.nädal



Esmaspäev 12.01.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool		250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
	Moos (VS)			30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:					449,78	62,34	15,54	13,47
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapuskastmes	Sealiha, porgand, ananass, paprika, mugulsibul, sojakaste, vesi, suhkur, tomatipasta, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, toiduõli, küüslauk, ingver, söögisool, must pipar		140,00	103,00	6,61	5,43	6,39
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi		80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi		80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika		120,00	45,96	5,76	1,44	0,95
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas		120,00	56,52	7,28	0,40	3,76
	Salatikaste			5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:					748,46	107,55	22,89	25,24
Koolieine	Köögilviljavorm juustuga (L)	Kartul, juust, porgand, herned, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, vesi		200,00	108,00	15,20	2,75	3,98
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor, söögisool		100,00	57,40	2,68	4,42	1,24
	Rukkileib (G)			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlajook	Mahl, vesi		200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
Teisipäev 13.01.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, piim, vesi, söögisool		250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
	Moos (VS)			30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:					417,28	48,34	16,99	14,52
Lõunasöök	Kala-riisipupp	Lõhe/valge kala, porgand, kartul, mais, brokoli, riis, mugulsibul, vesi, söögisool		250,00	255,00	18,80	13,10	14,00
	Hapukoor, R 10%			30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marjamannavaht piimaga (G,L,VS)	Marjad (maasikas, vaarikas, must sõstrad, mustikas), nisumanna, suhkur, piim, vesi		160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	Rukkileib (G)			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:					604,92	85,18	18,34	22,10
Koolieine	Makaronid hakklihaga (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, till, petersell		200,00	308,00	40,60	10,20	12,10
	Kapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand		150,00	64,90	9,14	1,72	1,30
	PRIA Piim R 2,5% (L)			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
Koolieine kokku:					429,30	54,62	14,50	16,84
Kolmapäev 14.01.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljaviljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi		250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
	Toormoos (VS)	Maasikad, vaarikad, mustsõstrad või muu hooajaline mari, suhkur		30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:					492,00	55,75	18,79	13,87
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, porgand, kaalikas, juurseller, valge peakapsas, mugulsibul, toiduõli, till		140,00	134,00	6,63	7,65	7,81
	Kartul, aurutatud			100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi		100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat		120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerhersed, redis		120,00	66,84	7,12	1,24	3,80
	Salatikaste			10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned		15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	Rukkileib (G)			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasöök kokku:					824,79	100,55	29,81	30,15
Koolieine	Piima-riisipupp (L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või		250,00	223,00	25,90	9,57	8,11
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, kanamuna, või, söögisool, värske kurk		50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
	Pirn			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Koolieine kokku:					395,98	47,94	17,95	11,43

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt +372 5688 7134

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja

Tähtsed menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Netjapäev 15.02.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusoök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (nisu , rukis , kaer), piim, söögisool, vesi	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10		
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55		
	Tee, suhkruta	Purtee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
				Hommikusoök kokku:	469,28	59,94	15,94	16,84	
Lõunasöök	Frikadellisupp (G,M)	Segahakkliha, riivsaï, kanamuna, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, mustpipar, söögisool, till, peresell, toiduõli, vesi	250,00	202,00	12,90	11,00	11,90		
	Kohupiimakreem õunakisselliga (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt, vahukoор, suhkur, õun, kartulitärklis, vanillisuhkur	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10		
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20		
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50		
				Lõunasöök kokku:	571,20	62,05	24,70	23,70	
Koolieine	Tatra-singisalat (L, M)	Tatar, sink, värske kurk, paprika, kanamuna, hapukoор, söögisool	150,00	193,00	17,30	8,61	10,50		
	Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,50		
	PRIA Keefir R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44		
				Koolieine kokku:	407,40	44,68	15,84	18,44	
Reede 16.02.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusoök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75		
	Marjad	Maasikad, vaarikad, mustsõstrad või muu hooajaline mari	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55		
	Tee, suhkruta	Purtee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
				Hommikusoök kokku:	446,52	56,49	16,47	15,73	
Lõunasöök	Koorene kanapasta (G, L)	Kanaliha, pasta (durumnisu)jahu, vesi), mugulsibul, küslauk, toidukoор, juust, söögisool, must pipar	250,00	381,00	46,20	12,50	19,50		
	Peet, röstitud	Peet, tüüman, toiduõli	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68		
	Kapsasalat kurgiga	Valge peakapsas, kurk, till, sool	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68		
	Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk	120,00	78,60	11,28	0,37	4,27		
	Salatikaste		10,00	64,38	0,19	7,06	0,03		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72		
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20		
Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30			
				Lõunasöök kokku:	941,83	115,11	33,10	37,21	
Koolieine	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Kakaopulber, võï, kanamuna, suhkur, vanillisuhkur, nisu)jahu, pähkli segu (metspähhkel, India pähhkel, mandel, kreeka pähhkel)	50,00	257,00	27,10	14,80	2,98		
	PRIA Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44		
				Koolieine kokku:	313,40	31,98	17,38	6,42	
					NÄDALA KESKMINE KOOLILÕUNA KOKKU:	738,24	94,09	25,77	27,68
					Põhitoltainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)	50,98	31,41	15,00	
					Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	100-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta									
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid									
Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõipersonalitlt +372 5688 7134									
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitusissoovitusi									
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul									
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtikkuss ja									
Tähhised menüüs									
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähhkleid PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga									
PRIA toetusprogrammid									
Koolipuuvilja ia - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA									