



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 toiduomavoitusi	
Joogivesi on igapävaselt 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 mitmekesisus	
Tähtised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS – vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Neljapäev 22.01.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g	
Hom mikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, söögisool, piim, nisukliid, vesi, söögisool	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80	
	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	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hom mikusöök kokku:	477,28	70,74	15,08	13,54	
Lõunasöök	Borš kanalihaga	Peet, kartul, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, sidrunimah l, tomatipasta, loorber, petersell, söögisool, must pipar	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18	
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Kamadessert marjadega (G, L, VS)	Marjad, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), vahukoor, piim, suhkur, vani llisuhkur	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
			Lõunasöök kokku:	645,42	78,08	24,41	21,65	
Koolieine	Tatar köögiviljadega	Tatar, paprika, mugulsibul, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool	250,00	292,00	41,60	8,92	8,48	
	Tomati-hapukooresalat	Tomat, hapukoor, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90	
	PRIA Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	383,50	48,38	14,08	12,82	
Reede 23.01.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgu d, g	
Hom mikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40	
	Toormoos VS)	Marjasegu, suhkur, vesi	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	
			Hom mikusöök kokku:	412,00	42,25	18,69	15,34	
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi	140,00	174,00	4,49	13,40	8,30	
	Kartul, aurutatud		80,00	60,34	13,94	0,08	1,57	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta(durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
	Peedi-mädarõikasalat	Peet, sidrunimah l, küüslauk, mädarõigas, söögisool, must pipar	120,00	50,16	8,40	0,24	2,05	
	Porgand, hernes, pastinaak	Porgand, hernes, pastinaak	120,00	103,08	12,72	2,28	4,13	
	Kodujuust (PRIA) (L)	Maitsestatama kodujuust	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	
	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	
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		
			Lõunasöök kokku:	926,79	108,92	36,23	36,01	
Koolieine	Mustika-purukook (G, L, M)	Mustikad, hapukoor, täistera nisu jahu, küpsetuspulber, suhkur, söögisool, kanamuna	80,00	210,00	32,88	5,82	4,82	
	Köögilviljalõigud		200,00	49,20	8,02	0,20	0,18	
	Mahlajook	Mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
			Koolieine kokku:	347,20	62,90	6,02	5,00	
				NÄDALA KESKMI NE KOOLILÕUNA KOKKU:	760,35	91,59	28,90	29,56
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)	48,18	34,21	15,55	
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personali lt +372 5688 7134								
Menüü on koostatud lähtudes 4 -9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi								
Joogivesi on igapäevase lt 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 mitmekesisus								
Tähts ed menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm id								
Koolipüüvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								