



Esmaspäev 06.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljahelbepuder (G, L)	Viieviljahelbed (rukis, kaer, nisu, oder, tatar), piim, söögisool, vesi	250,00	235,00	35,10	5,85	8,53
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				347,28	47,94	11,19	11,27
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, vesi, toiduõli, nisujahu, sinep, hapukoor, söögisool, must pipar, petersell	140,00	221,00	6,48	17,50	9,19
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	80,00	126,16	20,90	3,79	1,82
	Kaalika-porgandi-mangosalat	Kaalikas, porgand, mango, toiduõli	100,00	55,90	6,96	2,20	0,79
	Hiina kapsas, mais, hapukurk	Hiina kapsas, mais, hapukurk	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, 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:				914,32	100,51	43,05	26,24
Koolieine	Rõstitud köögiviljade püreesupp (L)	Porgand, kartul, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	200,00	127,00	13,80	6,25	2,68
	Võiseplik (G, L)	Sepik, või	50,00	157,00	21,30	6,22	3,48
	Marja-kaera smuuti (G)	Marjad, õunamahli, kaerahelbed, suhkur, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
Koolieine kokku:				374,00	53,20	13,28	7,77
Teisipäev 07.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Riisihelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93
	Marjad		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				366,28	56,14	10,97	9,67
Lõunasöök	Kanahakklihasupp köögiviljadega	Broilerihakkiha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, rohelised herned, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	177,00	12,90	8,42	10,70
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	Rukkileib, õunamahli, vesi, nisumanna, suhkur, piim	160,00	220,00	45,10	1,76	4,62
	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:				547,40	89,75	10,98	19,12
Koolieine	Lasanje lõhehakklihaga (G, L)	Lõhehakkliha, lasanjeplaadid (durumisujahu, vesi), purustatud tomat, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, nisujahu, piim, juust, sidrunikoor, till	200,00	313,00	31,60	12,90	16,40
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatama jogurt, till, söögisool, suhkur	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
Koolieine kokku:				398,10	38,94	16,81	21,54
Kolmapäev 08.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				341,28	47,34	11,17	10,31
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riisval, vesi, kanamuna, söögisool, must pipar	50,00	85,85	3,10	5,10	6,50
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, toiduõli, nisujahu, toidukoor, söögisool	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, peet, roheline hernes		100,00	54,00	7,77	0,33	2,86
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	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:				730,94	94,72	25,54	27,64
Koolieine	Piima-makaronisupp (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi), piim, või, söögisool, vesi	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, söögisool, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Koolieine kokku:				431,60	50,00	18,88	13,44
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõukalt +372 5341 0815							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi							
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 mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS–vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Kooliõuuvõila - köögiõvila ning kooliõuima toetab osaliselt PRIA							



Neljapäev 09.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmevilja ^h elbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, vesi, söögisool	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28
	Marjad	Maasikas, vaarikas, mustikas	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				345,52	44,49	11,97	12,26
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	Odrakrupp, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	250,00	175,83	16,17	8,42	7,53
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, maitsestatama jogurt, vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	237,60	38,02	5,47	8,53
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Lõunasöök kokku:				591,15	82,87	17,69	20,66
Koolieine	Kana-riisiroog karriga (L)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, söögisool, karripulber (koriander, kurkum, köömned, lambalaäts, must pipar, till), söögisool	150,00	234,45	24,45	9,99	10,58
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulaug	30,00	33,90	1,46	2,74	0,86
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
Koolieine kokku:				372,55	37,20	16,99	15,37
Reede 10.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	266,00	34,10	8,29	10,90
	Maasikad		30,00	10,26	1,89	0,18	0,00
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:				338,26	36,14	13,81	13,55
Lõunasöök	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoor, piim, või, nisujahu, juust, till, sool, sidrunimahl	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
	Täisterapasta/pasta (G)	Pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,17
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hiina kapsa-maisi-paprikasalad	Hiina kapsas, mais, paprika, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, till	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Nuikapsas, valge redis, porrulauk		100,00	22,40	3,17	0,17	1,03
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu		5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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:				743,95	95,45	25,32	32,16
Koolieine	Sõrnikud (G, L, M)	Kohupiim, kanamuna, nisujahu, söögisool, suhkur, toiduõli	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mahlajook	Mustsõstramahli 100% naturaalne, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
Koolieine kokku:				486,52	55,78	20,40	18,90
NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:				705,55	92,66	24,52	25,16
Põhitaitainetest saadava energia osakaal kogueriast (%E)				52,53	31,27	14,27	14,27
Nõutud vahemik kahe nädel miksena				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 köökipersonalilt +372 5341 0815 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toaraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs G – sisaldab gluteeni							