



Esmaspäev 20.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder (L)	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	250,00	254,00	39,00	5,97	9,76
	Või (L)		10,00	74,40	0,09	8,20	0,06
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	329,20	39,09	14,17	9,92
Lõunasöök	Kollane kanakaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, <b>toidukoore</b> , vesi, maisitärklis, kurkum, söögisool, must pipar, petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Täisterapasta/pasta (G)	<b>Täisterapasta/pasta</b> (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,17
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli	80,00	126,16	20,90	3,79	1,82
	Porgandi-ananassisalad	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,80	4,93	0,37	2,79
	Salatikaste		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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:	774,33	98,01	28,00	28,15
Koolieine	Juurviljavorm munapiimaseguga ja tilliga (L, M)	Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul, <b>piim</b> , <b>kanamuna</b> , söögisool, till	200,00	164,00	23,70	3,56	6,81
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, <b>hapukoore</b> , söögisool	100,00	57,40	2,68	4,42	1,24
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:	395,80	54,51	11,16	14,69
Teispäev 21.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkibelbepuder (G, L)	Rukkibelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
	Marjapüree (VS)	Maasikad, mustikad ja muud marjad, vesi, suhkur	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	273,08	43,99	5,47	8,70
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, <b>lõhe</b> , purustatud tomat, porgand, mugulsibul, vesi, toidukoore, must pipar, toiduõli, toorber, till	250,00	231,00	13,40	14,80	10,00
	Kohupiimavorm maasikakisselliga (L, G, M, VS)	Suhkur, <b>kohupiim</b> , vanillisuhkur, <b>manna</b> , <b>kanamuna</b> , maasikas, mustõstramaht, kartulitärklis, vesi	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	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:	624,40	73,95	28,30	16,47
Koolieine	Makaronid hakklihaga (G)	<b>Täisterapasta/pasta</b> (durumisujahu, 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 (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:	429,30	54,62	14,50	16,84
Kolmapäev 22.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljajäihelbepuder nisukliidega (G, L)	Neljajäihelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	250,00	281,00	40,60	6,27	10,10
	Toormoos (VS)	Maasikad, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	306,80	45,70	6,42	10,49
Lõunasöök	Ühepäjatoit sealihaga	Sealiha, porgand, kaalikas, <b>juurseller</b> , valge peakapsas, mugulsibul, toiduõli, till	140,00	134,00	6,63	7,65	7,81
	Kartul, aurutatud		80,00	58,00	12,40	0,08	1,52
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	123,00	21,60	2,00	3,87
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Valge redis, mais, jääsalat		100,00	39,50	5,68	0,57	1,63
	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)		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:	774,95	95,33	28,75	27,04
Koolieine	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, <b>makaronid</b> (durumisujahu, vesi), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, vesi, petersell, varsseller	250,00	203,00	18,20	8,76	11,10
	Sepik munavõi ja paprikaga (G, L, M)	Sepik, kanamuna, või, söögisool, paprika	50,00	135,00	10,20	8,40	3,05
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			Koolieine kokku:	377,98	40,34	17,16	14,45
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogipersonaalt: +372 5341 0815							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toidunegija ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joojavesi 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 menüü							
G - sisaldab gluteeni      L - sisaldab piimatootelisi (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna      P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontoode      VS - vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviija ja -koogiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Neljapäev 23.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajhelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi	250,00	369,00	46,60	12,20	14,10	
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	420,08	59,29	12,20	14,29	
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljasupp (G)	Kalkuniliha, kartul, porgand, varsseller, mugulsibul, paprika, brokoli, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell, toiduõli	250,00	123,00	13,80	3,33	8,09	
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramaht, õunamaht, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoore	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49	
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	
			Lõunasöök kokku:	399,20	63,90	8,57	13,68	
Koolieine	Tatra-singisalat (L, M)	Tatar, sink, värske kurk, paprika, kanamuna, hapukoore, 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 (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	407,40	44,68	15,84	18,44	
Reede 24.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	150,00	150,00	21,96	3,63	5,75	
	Toormoos (VS)	Maasikas, vesi, suhkur	20,00	16,67	3,40	0,10	0,20	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	100,00	0,40	0,00	0,00	0,00	
			Hommikusöök kokku:	167,07	25,36	3,73	5,95	
Lõunasöök	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumisjahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	128,00	24,20	1,21	4,17	
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98	
	Porgand, kikerhersed küüslauku ja peterselliga, peet	Porgand, kikerhersed küüslauku ja peterselliga (kikerhernes, küüslauk, toiduõli, söögisool, petersell), peet	100,00	78,60	8,96	2,02	3,27	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:	765,97	104,61	25,81	24,20	
Koolieine	Lihapirukas (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, nisujahu, riis, hapukoore, mugulsibul, kanamuna, pärm, vesi, toiduõli, või, söögisool, must pipar	100,00	274,00	21,90	16,20	9,49	
	Mahlajook	Naturaalne mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
			Koolieine kokku:	362,00	43,90	16,20	9,49	
				<b>NÄDALA KESKINE KOOLLÕUNA KOKKU:</b>	<b>667,77</b>	<b>87,16</b>	<b>23,89</b>	<b>21,91</b>
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)</b>	<b>52,21</b>	<b>32,19</b>	<b>13,12</b>	
				<b>Nõutud vahemik kahe nädala 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 piimatooted								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi								
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 piimatooted (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna	P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjontode	VS - vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								