



Esmaspäev 27.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	Marjad	Vaarikad, mustikad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	244,32	36,84	5,98	8,00
Lõunasöök	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kalafilee, kalapuljong, porru, apteegitill, varseller, küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	114,00	1,35	4,63	16,10
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (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
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, sidrunimahl, 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		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	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
Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
			Lõunasöök kokku:	847,82	100,87	30,31	36,60
Koolieine	Kartulisalat, lihata (L)	Keedukartul, keeduporgand, kurk, kanamuna, hapukoor, majonees, till, söögisool, suhkur	200,00	206,67	19,33	7,57	5,48
	Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
			Koolieine kokku:	364,67	41,83	12,22	9,98
Teisipäev 28.04.2026		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
	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:	317,08	46,79	8,29	11,09
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	250,00	177,00	12,30	9,32	9,43
	Riisipuding vaarika-pirnikastmega (L)	Riis, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimahl, maisitärklis, vaarikad, pirn	160,00	158,00	28,50	3,33	2,25
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
			Lõunasöök kokku:	433,83	61,22	13,11	14,88
Koolieine	Tatrahautis kanafilee ja tomatitega	Tatar, kanafilee, porgand, mugulsibul, tomat, toiduõli, vesi, söögisool, petersell	250,00	314,00	38,30	9,38	16,20
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:	405,92	44,41	14,96	20,54
Kolmapäev 29.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeliipapuderi linaseemnetega (G, L)	Seitsmeliipapuderi (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00	269,00	42,00	6,48	9,28
	Moos (VS)		30,00	100,56	25,38	0,00	0,18
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
			Hommikusöök kokku:	370,36	67,38	6,48	9,56
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT)	Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna, riivsaia, vesi, porgand, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	89,71	1,73	1,90	5,55
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06
	Kinoa, keedetud	Kinoa, söögisool, vesi	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,50	7,12	0,60	1,87
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	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:	774,72	83,81	31,03	25,89
Koolieine	Kanapasta juustu ja basiilikuga (L)	Kanaliha, pasta (durumisujahu, vesi), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	347,75	50,25	7,08	18,28
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
			Koolieine kokku:	415,35	65,55	7,28	19,08
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted							
Allergia- või toidudüümatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogupersonalilt: +372 5341 0815							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia 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							
<b>Tähtsised menüüs</b>							
G - sisaldab gluteeni      L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M - sisaldab muna      P - sisaldab pähkleid							
PT - portsjonitode      VS - vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuvilja ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Neljapäev 30.04.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, söögisool, piim, nisukliid, vesi, söögisool	250,00	254,00	43,30	5,63	6,93
	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:				
				305,08	55,99	5,63	7,12
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, porgand), porgand, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli, suhkur	250,00	207,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vanillipuding kirsipüreega (L)	Piim, suhkur, maisitärklis, vaniilsuhkur, kirsid	160,00	193,00	30,20	5,94	4,78
	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:				
				572,42	73,48	21,24	18,03
Koolieine	Kauboikartulid juustuga (L)	Kartul, juust, söögisool, toiduõli	250,00	297,00	35,10	12,10	10,60
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapukoor, maitsestatamata jogurt, küüslauk, peresell, till, söögisool,	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Koolieine kokku:				
				399,40	47,88	15,75	14,93
Reede 1.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök							
			Hommikusöök kokku:				
Lõunasöök							
			Lõunasöök kokku:				
Koolieine							
			Koolieine kokku:				
				0,00	0,00	0,00	0,00
				<b>NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:</b>			
				657,20	79,85	23,92	23,85
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)</b>			
				48,60	32,76	14,52	14,52
				<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>			
				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 köökipersonaalt +3725341 0815							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Jooživesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankalepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode		VS – vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							