



| Esmaspäev 04.05.2026  |   | Koostisosad   | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|--------------------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök   | Piima-riisipupp (L)                     | Riis, piim, või   | 250,00             | 231,00        | 24,60          | 10,30     | 9,62      |
|   | Võileib singiga (G, L)                  | Rukkileib, või, sink  | 20,00              | 52,40         | 6,51           | 1,86      | 0,00      |
|   | Tee, suhkruta                           | Taimeteepuru, vesi  | 100,00             | 0,40          | 0,00           | 0,00      | 0,00      |
|   |   |   | Hommikusöök kokku: | 283,80        | 31,11          | 12,16     | 9,62      |
| Lõunasöök   | Veiselihauguljašš (G)                   | Veiseliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, purustatud tomat, tomatipüree, tomatipasta, nisujahu, toiduõli, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar          | 140,00             | 135,00        | 8,11           | 6,20      | 10,90     |
|   | Täisterapasta/pasta (G)                 | Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, 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      |
|   | Peedi-küüslaugusalat                    | Peet, küüslauk  | 100,00             | 41,80         | 9,60           | 0,20      | 1,71      |
|   | Kapsas, roheline hernes, redis          |   | 100,00             | 45,74         | 10,18          | 0,26      | 2,44      |
|   | Salatikaste                             |   | 10,00              | 64,38         | 0,20           | 7,06      | 0,02      |
|   | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevalitseemned, 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  | 39,96              | 11,94         | 0,00           | 0,30      |           |
|   |   |   | Lõunasöök kokku:   | 819,06        | 111,04         | 28,61     | 30,11     |
| Koolieine   | Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)   | Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool                              | 150,00             | 322,00        | 19,80          | 15,90     | 23,90     |
|   | Jääsalat tomatiga                       | Jääsalat, tomat   | 50,00              | 8,19          | 1,02           | 0,11      | 0,49      |
|   | Õun                                     |   | 100,00             | 48,08         | 13,48          | 0,00      | 0,00      |
|   |   |   | Koolieine kokku:   | 378,27        | 34,30          | 16,01     | 24,39     |
| Teisipäev 05.05.2026  |   | Koostisosad   | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök   | Hirspuder (L)                           | Hirss, piim, vesi, söögisool  | 250,00             | 235,00        | 32,70          | 7,39      | 8,89      |
|   | 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: | 286,08        | 45,39          | 7,39      | 9,08      |
| Lõunasöök   | Hakklihasupp köögiviljadega             | Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, sea-veise segahakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till | 250,00             | 183,25        | 12,48          | 9,08      | 11,38     |
|   | Karamellkissell moosiga (L)             | Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss   | 160,00             | 137,00        | 26,70          | 2,11      | 2,64      |
|   | Rukkileib (G)                           |   | 50,00              | 118,00        | 23,25          | 0,60      | 3,20      |
|   | Valge peakapsas                         |   | 100,00             | 30,20         | 4,94           | 0,10      | 1,20      |
|   |   |   | Lõunasöök kokku:   | 468,45        | 67,37          | 11,89     | 18,42     |
| Koolieine   | Mulgipuder sealihaga (G)                | Kartul, sealihaga, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool   | 250,00             | 295,00        | 33,00          | 12,20     | 11,80     |
|   | Hapakoor (L)                            |   | 30,00              | 35,52         | 1,23           | 3,00      | 0,90      |
|   | Hapukurk                                | Kurk, vesi, söögisool, küüslauk, till   | 50,00              | 8,95          | 1,30           | 0,05      | 0,45      |
|   | PRIA Piim (L)                           |   | 100,00             | 56,40         | 4,88           | 2,58      | 3,44      |
|   |   |   | Koolieine kokku:   | 395,87        | 40,41          | 17,83     | 16,59     |
| Kolmapäev 06.05.2026  |   | Koostisosad   | Kogus, g           | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Hommikusöök   | Maisimannapuder (L)                     | Maisimanna, piim, söögisool, vesi   | 250,00             | 224,00        | 33,90          | 6,25      | 10,10     |
|   | Toormoos (VS)                           | Vaarikad, vesi, suhkur  | 30,00              | 25,00         | 5,10           | 0,15      | 0,33      |
|   | Tee, suhkruta                           | Taimeteepuru, vesi  | 200,00             | 0,80          | 0,00           | 0,00      | 0,10      |
|   |   |   | Hommikusöök kokku: | 249,80        | 39,00          | 6,40      | 10,43     |
| Lõunasöök   | Värskkapsahautis kanalihaga             | Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanaliha, vesi, till, söögisool, must pipar   | 250,00             | 305,71        | 16,86          | 19,82     | 10,89     |
|   | 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      |
|   | Peedialat                               | Keedupeet   | 100,00             | 40,80         | 6,90           | 0,20      | 1,60      |
|   | Peet, mais, tomat                       | Peet, mais, tomat   | 100,00             | 49,9          | 7,82           | 0,633     | 1,77      |
|   | Salatikaste                             |   | 10,00              | 64,38         | 0,20           | 7,06      | 0,02      |
|   | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevalitseemned, 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:   | 927,87        | 105,17         | 39,69     | 28,42     |
| Koolieine   | Riisiroog muna ja köögiviljadega (L, M) | Riis, porgand, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, herved, kanamuna, spinat, roheline sibul, toiduõli   | 250,00             | 233,00        | 41,00          | 3,26      | 7,40      |
|   | Jogurtkaste ürtidega (L)                | Maitsestatamata jogurt, apelsinimahla, petersell, küüslauk, söögisool   | 50,00              | 44,30         | 5,60           | 1,98      | 0,94      |
|   | Pirn                                    |   | 100,00             | 39,96         | 11,94          | 0,00      | 0,30      |
|   |   |   | Koolieine kokku:   | 317,26        | 58,54          | 5,24      | 8,64      |
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>  |   |   |                    |               |                |           |           |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid   |   |   |                    |               |                |           |           |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt - +372 5341 0815   |   |   |                    |               |                |           |           |
| Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toidunergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi   |   |   |                    |               |                |           |           |
| Joogete 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>Tähtsed menüü</b>  |   |   |                    |               |                |           |           |
| G - sisaldab gluteeni      L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)   |   |   |                    |               |                |           |           |
| M - sisaldab muna      P - sisaldab pähkleid  |   |   |                    |               |                |           |           |
| PT - portsjontode      VS - vähendatud suhkruga   |   |   |                    |               |                |           |           |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>  |   |   |                    |               |                |           |           |
| Koolipuuviija ja -köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA  |   |   |                    |               |                |           |           |



| Neljapäev 07.05.2026  |  | Koostisosad  | Kogus, g           | Energia, kcal   | Süsivesikud, g      | Rasvad, g      | Valgud, g      |                |
|---|--|--|--------------------|---|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Hommikusöök   | Kolmeviljapuder (G, L)                     | Kolmeviljahlhelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi  | 250,00             | 369,00  | 46,60               | 12,20          | 8,46           |                |
|   | Moos (VS)                                  |  | 30,00              | 50,28   | 12,69               | 0,00           | 0,00           |                |
|   | Tee, suhkruta                              | Taimeteepuru, vesi   | 200,00             | 0,80  | 0,00                | 0,00           | 0,00           |                |
|   |  |  | Hommikusöök kokku: | 420,08  | 59,29               | 12,20          | 8,46           |                |
| Lõunasöök   | Koorene kalasupp riisi ja spinatiga (L, M) | Valge kala, kartul, riis, toidukoore, mugulsibul, porrulauk, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi | 250,00             | 212,00  | 16,40               | 10,60          | 11,60          |                |
|   | Vaarika-mustasõstra mannavalt (G)          | Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahl, vesi, nisumanna, suhkur  | 160,00             | 204,00  | 45,70               | 0,45           | 2,88           |                |
|   | 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:   | 566,40  | 93,85               | 11,85          | 18,28          |                |
| Koolieine   | Tomatine veiselihapasta (G)                | Pasta (durumisujahu, vesi), veiseliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli          | 150,00             | 223,77  | 21,45               | 5,90           | 4,76           |                |
|   | Porgandi-maisisalat                        | Porgand, mais, toiduõli  | 100,00             | 51,60   | 6,83                | 1,46           | 1,13           |                |
|   | PRIA Keefir (L)                            |  | 100,00             | 56,40   | 4,88                | 2,57           | 3,44           |                |
|   |  |  | Koolieine kokku:   | 331,77  | 33,16               | 9,93           | 9,33           |                |
| Reede 08.05.2026  |  | Koostisosad  | Kogus, g           | Energia, kcal   | Süsivesikud, g      | Rasvad, g      | Valgud, g      |                |
| Hommikusöök   | Neljaviijahelbepuder nisukliidega (G, L)   | Neljaviijahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi  | 150,00             | 168,60  | 24,36               | 3,76           | 6,06           |                |
|   | Marjad                                     | Maasikas, mustikas, vaarikas   | 20,00              | 9,68  | 1,56                | 0,10           | 0,22           |                |
|   | Tee, suhkruta                              | Taimeteepuru, vesi   | 100,00             | 35,50   | 2,99                | 1,66           | 2,00           |                |
|   |  |  | Hommikusöök kokku: | 213,78  | 28,91               | 5,52           | 8,28           |                |
| Lõunasöök   | Pilaff porgandi ja kanahakklihaga          | Riis, kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell                      | 250,00             | 292,00  | 39,60               | 8,87           | 12,10          |                |
|   | Jogurtikaste küüslauguga (L)               | Maitsestatama jogurt, küüslauk, apelsinimah, petersell, söögisool  | 30,00              | 26,60   | 3,36                | 1,19           | 0,56           |                |
|   | Peet, röstitud                             | Peet, toiduõli, tüümian  | 100,00             | 60,80   | 9,49                | 1,12           | 1,68           |                |
|   | Hiina kapsa-kurgisalat tilliga             | Hiina kapsas, värste kurk, toiduõli, till  | 100,00             | 25,60   | 1,43                | 1,56           | 0,99           |                |
|   | Porgand, marineeritud punane sibul, mais   | Porgand, marineeritud punane sibul, mais   | 100,00             | 55,60   | 8,80                | 0,70           | 1,81           |                |
|   | 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           |                |
| Pirn  |  | 100,00   | 39,98              | 11,94   | 0,00                | 0,30           |                |                |
|   |  |  | Lõunasöök kokku:   | 831,16  | 103,17              | 31,68          | 27,93          |                |
| Koolieine   | Pannkook moosiga (G, L, M)                 | Piim, nisujahu, kanamuna, suhkur, toiduõli, marjad   | 150,00             | 304,00  | 36,40               | 12,60          | 9,63           |                |
|   | Maasika-banaani joogijogurt (L)            | Maitsestatama jogurt, banaan, maasikas, vesi   | 200,00             | 96,00   | 16,00               | 1,53           | 2,67           |                |
|   |  |  | Koolieine kokku:   | 400,00  | 52,40               | 14,13          | 12,30          |                |
|   |  |  |                    | <b>NÄDALA KESKINE KOOLILÕUNA KOKKU:</b>                           | <b>722,59</b>       | <b>96,12</b>   | <b>24,74</b>   | <b>24,63</b>   |
|   |  |  |                    | <b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)</b> | <b>53,21</b>        | <b>30,82</b>   | <b>13,63</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 piimatoteid   |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonaalt +3725341 0815  |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| 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 mitmekesisus |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| Tähtsised menüüs  |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)  |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid   |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| PT - portsjontode VS - vähendatud suhkruga  |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| PRIA toetusprogrammid   |  |  |                    |   |                     |                |                |                |
| Koolipuuviija ja -kõõgiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA  |  |  |                    |   |                     |                |                |                |