



Esmaspäev		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	Kanaliहतүкid magushapuskastmes (G)	Kanaliha, porgand, ananass, paprika, mugulsibul, <b>sojakaste (sojauba, vesi, nisujahu, söögisool)</b> , vesi, suhkur, tomatipasta, ananassimah, maisitärklis, sidrunimah, toiduõli, küüslauk, ingver, söögisool, must pipar	140,00	103,00	6,61	5,43	6,39
	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
	Kaalika-ananassisalat	Kaalikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Kapsas, roheline hernes, porgand	Kapsas, roheline hernes, porgand	100,00	49,80	6,78	0,33	2,79
	Salatikaste		10,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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:	762,73	108,50	22,90	24,97
Koolieine	Ahjukartulid ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian	150,00	155,00	29,10	1,67	3,81
	Kodujuustukaste tomati ja rediseiga (L)	Tomat, redis, till, maitsestatamata <b>kodujuust</b> , hapukoore, söögisool	50,00	25,35	1,03	1,48	1,76
	Marja-kaera smuuti (G)	Mustikad, jõhvikad, pohlad, õunamah, <b>kaerahelbed</b> , suhkur, vesi	200,00	90,00	18,10	0,81	1,61
			Koolieine kokku:	270,35	48,23	3,96	7,18
Teisipäev 12.05.2026		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	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, <b>odrakruup</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	247,25	17,85	13,43	12,45
	Hapukoore (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustikakissell (L, VS)	Mustikad, õunamah 100% naturaalne, kartulitärklis, vesi, suhkur, <b>vahukoore</b>	160,00	212,80	38,72	4,86	3,47
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Kaalikas		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10	
			Lõunasöök kokku:	649,20	90,17	21,99	21,12
Koolieine	Kana-riisiroog karriga (L)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoore, söögisool, karriluber (koriander, kurkum, köömned, lambalaäts, must pipar, till), söögisool	150,00	234,45	24,45	9,99	10,58
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestatamata <b>jogurt</b> , till, söögisool, suhkur	50,00	28,70	2,46	1,33	1,70
	PRIA Piim (L)		200,00	112,80	9,76	5,16	6,88
			Koolieine kokku:	375,95	36,67	16,48	19,16
Kolmapäev 13.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljajhelbed (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	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanakintsuliha, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	50,00	84,60	0,14	4,03	11,90
	Soe valge kaste (G, L)	<b>Nisujahu</b> , toiduõli, piim, toidukoore, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, <b>või</b> , 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
	Kõrvitsa-porgandisalat	Kõrvits, porgand	100,00	49,50	3,74	3,15	0,58
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	47,30	7,15	0,57	1,97
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste		10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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:	843,71	94,40	35,27	33,65
Koolieine	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, <b>pasta</b> (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	219,17	6,13	2,09	2,02
	Sepik juustu ja tomatiga (G, L)	<b>Sepik, või, juust</b> , tomat	50,00	119,00	13,50	4,75	5,21
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
			Koolieine kokku:	405,77	34,93	7,04	8,03

**Uudinfo menüü kohta**  
 Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted  
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi-personalilt +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 menüü**  
 G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooted (sh laktoosi)  
 M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid  
 PT - portsjontode VS - vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogrammid**  
 Koolipuuviija ja -köögi viija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Pudruriis, söögisool, piim, 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	Seljanka erineva lihaga (G)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mustika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, mustikas, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57	
	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:	594,92	71,08	23,75	22,97	
Koolieine	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss (nisumanna, vesi), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	250,00	380,00	52,00	9,52	19,20	
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, ürdid, söögisool, suhkur	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56	
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	463,00	60,24	13,29	23,20	
Reede 15.05.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	250,00	250,00	36,60	6,05	9,59	
	Toormoos VS)	Maasikas, 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:	275,80	41,70	6,20	9,98	
Lõunasöök	Koorene lõhepasta (G, L)	Lõhe, pasta (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	250,00	389,00	43,00	14,90	18,80	
	Peet, röstitud	Peet, tüümian, toiduõli	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
	Kapsa-kurgisalat	Kapsas, värsked kurk	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98	
	Pastinaak, roheline hernes, nuikapsas		100,00	58,40	8,07	0,50	2,93	
	Seemnesegu		10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Salatikaste	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
	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	
			Öun	100,00	48,08	13,48	0,00	
			Koolilõuna kokku:	876,36	107,27	32,15	33,61	
Koolieine	Kaneelisaiake (G, L, M, VS)	Nisujahu, pärm, piim, vesi, kanamuna, suhkur, sool, toiduõli, kaneel jahvatatud, või	80,00	298,00	39,90	11,80	6,30	
	Mahlajook		200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
			Koolieine kokku:	386,00	61,90	11,80	6,30	
				NÄDALA KESKMINNE KOOLILÕUNA KOKKU:	745,39	94,28	27,21	27,26
				Põhitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (NE):		50,60	32,86	14,63
				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 lisainfo kogipersonalilt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaseks 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 piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid						
DT – portsjontode		VS – vähendatud suhkruga						
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja –köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								