



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	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukurk, nisu jahu, hapukoor, toiduõli, vesi	140,00	174,00	4,49	13,40	8,30	
	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	
	Valge redise-kurgisalat	Valge redis, värske kurk, toiduõli	100,00	34,90	2,57	0,77	0,71	
	Marineeritud peet, mais, porgand	Marineeritud peet (sidrunimahl, suhkur, söögisool), mais, porgand	100,00	50,90	8,12	0,63	1,57	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06		
	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	2,57	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:	887,62	99,71	38,83	26,82
Koolieine	Tomatine hakklihapasta (G)	Pasta (durumnisu jahu, vesi), tomatipüree, sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, basiilik, pune, vesi, toiduõli, söögisool	150,00	285,00	32,80	10,40	11,50	
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,10	6,55	1,09	0,71	
	Banaan		50,00	51,20	11,60	0,15	0,61	
				Koolieine kokku:	371,30	50,95	11,64	12,81
Teisipäev 26.05.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Müslid (G)	Kaerahelbed, toiduõli, suhkur, söögisool, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, kuivatatud virsik, kuivatatud õun, kuivatatud jõhvikas	60,00	231,00	24,60	10,30	9,62	
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Banaan, maasikas, maitsestatama jogurt, vesi	200,00	96,00	16,00	1,53	2,61	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
				Hommikusöök kokku:	327,80	40,60	11,83	12,33
Lõunasöök	Koorene kanasupp (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor, petersell, söögisool, kurkum, toiduõli, vesi	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00	
	Riisimaisi virsikupüreega (L)	Riis, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, vesi, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, virsik	160,00	243,00	43,30	6,06	3,21	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Valge redis		100,00	35,63	9,12	0,10	0,00	
				Lõunasöök kokku:	560,63	90,67	12,89	17,45
Koolieine	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	250,00	295,00	33,00	12,20	11,80	
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Hapukurk	Kurk, vesi, söögisool, küüsluk, till	50,00	8,95	1,30	0,05	0,45	
				Koolieine kokku:	339,47	35,53	15,25	13,15
Kolmapäev 27.05.2026			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (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	Paneeritud kala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, nisu jahu, riivsa, söögisool, sidrunipipar (roheline pipar, must pipar, lambaläätsed, sidrunikoor, ingver, suhkur, petersell, till, porru), toiduõli	50,00	96,80	4,82	4,20	9,72	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool	80,00	81,10	13,20	2,06	2,04	
	Kinoa, keedetud	Kinoa, söögisool, vesi	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42	
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	47,60	7,20	3,92	1,21	
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21	
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerhernes, redis	100,00	55,70	5,93	1,03	3,11	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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	
Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	0,00		
				Lõunasöök kokku:	704,41	81,47	28,91	28,65
Koolieine	Pelmeenid (G)	Sealiha, vesi, sibul, nisu jahu, söögisool, must pipar, toiduõli	250,00	407,00	40,80	18,70	17,10	
	Hapukoor R 10%		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90	
				Koolieine kokku:	442,50	42,03	21,70	18,00
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt +372 5341 0815								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaseilt 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								
Tähtised märkused								
G – sisaldab gluteeni								



Uudinfo menüü kohta Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo koöpersonalt +372 5341 0815 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi Joogivesi on igapävaselt 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		Võimalik variantide kaalutõus keskmiselt 90-100 kcal / 42-46 kcal / 42-46 kcal / 42-46 kcal /
Tahised menüüs G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga		
PRIA toetusprogramm Koolipuuvilja ja - köögivilja ning kooliõuna toetab osaliselt PRIA		