



37. nädal			07.09.2026		4-9. klass					10-12. klass				
Esmaspäev			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	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	7,43	300,00	268,80	40,68	7,50	8,90		
	Toormoos (VS)	Vaarikad, vesi, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	Broilerimaks, porgand, toidukoor, vesi, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, küüslauk, või, petersell, tüüman, loorber, söögisool, must pipar	140,00	138,74	7,95	7,83	8,68	160,00	158,56	9,09	8,94	9,92		
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	125,00	160,94	35,79	0,33	3,13		
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	160,00	30,25	1,51	5,21	125,00	200,00	37,81	1,89	6,52		
	Valge redise-kapsasalat	Valge redis, kapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12		
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76	100,00	51,50	7,21	0,33			
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	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	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72		
Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10			
Ploom		100,00	49,30	9,96	0,63	0,75	100,00	49,30	9,96	0,63	0,75			
Õhtuode	Quesdilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	214,67	13,20	10,60	15,93	150,00	322,00	19,80	15,90	23,90		
	Jääsalat tomatiga	Jääsalat, tomat	100,00	16,38	2,04	0,21	0,98	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49		
	Õun		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		
			Kokku	831.27	104.93	28.66	30.41		895.08	118.35	28.94	31.86		
Teisipäev			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud -g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, piim, vesi, söögisool	250,00	235,00	32,70	7,39	8,89	300,00	282,00	39,24	8,87	10,67		
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, mustikad, vesi, suhkur	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp kanalihaga (L)	Kanaliha, kõrvits, mugulsibul, porgand, küüslauk, toidukoor, vesi, petersell, muskaatohkel	250,00	278,67	26,40	11,61	14,67	300,00	334,40	31,68	13,94	17,60		
	Karamellikissell moosiga (L)	Piim, vesi, maisitärklis, suhkur, kirss	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64		
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10		
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		
Õhtuode	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, sealiha, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	196,67	22,00	8,13	7,87	150,00	295,00	33,00	12,20	11,80		
	Hapukoor (L)		50,00	59,20	2,05	5,00	1,50	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	50,00	8,95	1,30	0,05	0,45		
	PRIA Piim (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44		
			Kokku	509.07	69.34	14.18	20.61		564.80	74.62	16.51	23.54		
Kolmapäev			Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud -g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Piima-makaronisupp (G, L)	Makaronid, piim, või	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62	300,00	277,20	29,52	12,36	11,54		
	Võileib singiga (G, L)	Rukkileib, või, sink	30,00	78,60	9,76	2,79	2,87	30,00	78,60	9,76	2,79	2,87		
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10		
Lõunasöök	Ühlepajatoit sealihaga	Sealiha, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, kartul, söögisool, must pipar, till	250,00	286,33	15,49	14,47	22,04	300,00	343,60	18,59	17,36	26,45		
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas, brokoli	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78		
	Peedisalat		100,00	40,80	6,90	0,20	1,60	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60		
	Valge peakapsas, hapukurk, mais		100,00	47,50	7,12	0,60	1,87	100,00	47,50	7,12	0,60	1,87		
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83		
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	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	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72		
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10		
Õhtuode	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		
	Juustupasta (G,L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), juust, toidukoor, küüslauk, must pipar, basiilik, petersell, söögisool	150,00	223,13	26,25	9,06	7,91	200,00	297,50	35,00	12,08	10,55		
	Piirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		
			Kokku	714.09	62.65	32.46	36.96		771.36	65.75	35.36	41.37		
Üldinfo menüü kohta														
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid														
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonaalt +372 5341 0815														
Menüü on koostatud lähtudes lasteaija 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi														
Joogeti on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul														
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toarine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus														
Tähisid menüüs														
G – sisaldab gluteeri L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)														
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid														
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga														
PRIA toetusprogramm														
Kooliõuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA														



37. nädal			4-9. klass					10-12. klass				
10.09.2026												
Netjapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed (nisu, rukis, kaer), piim, söögisool, vesi	250,00	369,00	46,60	12,20	14,10	300,00	442,80	55,92	14,64	16,92
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, mustikad, vesi, suhkur	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Lõunasöök	Kalkunisupp riisiga	Kalkuniliha, riis, köögiviljapuljong, mugulsibul, kartul, porgand, vesi,	250,00	324,00	57,73	2,08	16,80	300,00	388,80	69,28	2,50	20,38
	Vaarika-mustasõstra mannavah (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahl, vesi, nisumanna, suhkur	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Pelmeenid (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, nisujahu, vesi, kanamuna, vesi, söögisool, küüslauk, must pipar	100,00	223,00	36,30	4,50	8,30	150,00	334,50	54,45	6,75	12,45
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Õhtuode	Peedi-rohelisesibulasalat	Peet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
	PRIA Keefir (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
				623,60	123,23	3,09	22,38		688,40	134,78	3,51	25,74
Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Netjaviljajahelbepuder nisukliidega (G, L)	Netjaviljajahelbed (rukis, kaer, nisu, oder), piim, söögisool, vesi	250,00	281,00	40,60	6,27	10,10	300,00	337,20	48,72	7,52	12,12
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), lõhe, mugulsibul, spinat, porrulauk, kohvikoor, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar	250,00	520,67	69,67	14,47	24,40	300,00	624,80	83,60	17,36	29,28
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	125,00	88,25	13,88	1,81	1,80	100,00	70,60	11,30	1,45	1,44
	Jogurtikaste küüslauguga (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, petersell, söögisool	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
	Jääsalat, marineeritud punane sibul	Jääsalat, marineeritud punane sibul	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83	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	100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
Õhtuode	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Pannkook moosiga (G, L, M)	Piim, nisujahu, kanamuna, suhkur, toiduõli, marjad	100,00	202,67	24,27	8,40	6,42	100,00	202,67	24,27	8,40	6,42
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, banaan, maasikas, vesi	100,00	48,00	8,00	0,77	1,34	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67