



38. nädal		14.09.2026		3-4 klass		4-9 klass				10-12 klass						
Esmaspäev				Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		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			300,00	274,80	41,40	7,00	9,08	
	Marjad	Vaarikad, mustikad		30,00	14,52	2,34	0,15	0,09			30,00	14,52	2,34	0,15	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	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, toidukoor, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaats, apteegitill, võrtsköömen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell		140,00	151,90	3,70	10,21	11,10			160,00	173,60	4,23	11,67	12,69	
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli		100,00	151,25	26,25	2,58	4,56			125,00	189,06	32,81	3,23	5,70	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, vesi, toiduõli		100,00	100,93	16,72	3,03	1,46			125,00	126,16	20,90	3,79	1,82	
	Peedi-küüslaugusalat	Keedetud peet, küüslauk		100,00	31,50	4,88	0,19	1,44			100,00	31,50	4,88	0,19	1,44	
	Kapsas, roheline hernes, redis			100,00	45,74	10,18	0,26	2,44			100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	
	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	
	Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Õhtuode	Ahjukartulid ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, tüüman		100,00	103,33	19,40	1,11	2,54			150,00	155,00	29,10	1,67	3,81	
	Kodujuustukaste tomati ja redisega (L)	Tomat, redis, till, maitsestamata kodujuust, hapukoor, söögisool		50,00	25,35	1,03	1,48	1,76			50,00	25,35	1,03	1,48	1,76	
	Marja-kaera smuuti (G)	Mustikad, jõhvikad, pohlad, õunamahla, kaerahelbed, suhkur, vesi		100,00	45,00	9,05	0,41	0,81			200,00	90,00	18,10	0,81	1,61	
				Kokku	776,97	89,37	32,98	28,67			889,92	103,08	37,13	33,48		
Teisipäev 15.09.2026																
		Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool		250,00	221,67	28,42	6,91	9,08			300,00	266,00	34,10	8,29	10,90	
	Moos (VS)	Maasikas, mustad sõstrad, vaarikad, mustikad, vesi, suhkur		30,00	50,28	12,69	0,00	0,00			30,00	50,28	12,69	0,00	0,00	
	Tee, suhkruta	Taimeteepuru, vesi		200,00	0,80	0,00	0,00	0,00			200,00	0,80	0,00	0,00	0,00	
Lõunasöök	Seilge kalasupp keedumunaga (M)	Tilapia, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till, kanamuna		250,00	234,67	13,07	12,89	15,73			300,00	281,60	15,68	15,47	18,88	
	Mustikakissell (L, VS)	Mustikad, õunamahla 100% naturaalne, kartulitärklis, vesi, suhkur, vahukoor		160,00	212,80	38,72	4,86	3,47			160,00	212,80	38,72	4,86	3,47	
	Rukkileib (G)			30,00	63,20	11,30	0,36	2,10			30,00	63,20	11,30	0,36	2,10	
	Kaalikas			100,00	35,60	6,22	0,10	1,10			100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	
Õhtuode	Kana-riisiroog (L)	Riis, kanaliha, roheline hernes, porgand, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, söögisool, söögisool		150,00	175,84	18,34	7,49	7,94			200,00	234,45	24,45	9,99	10,58	
	Külm jogurtikaste (L)	Maitsestamata jogurt, till, söögisool, suhkur		30,00	17,22	1,48	0,80	1,02			50,00	28,70	2,46	1,33	1,70	
	PRIA Piim (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72			100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
				Kokku	546,27	69,31	18,22	22,41			593,20	71,92	20,80	25,55		
Kolmapäev 16.09.2026																
		Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Seitsmepiljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmepiljahelbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi		250,00	224,17	35,00	5,40	7,73			300,00	269,00	42,00	6,48	9,28	
	Moos (VS)			30,00	150,84	38,07	0,00	0,00			40,00	201,12	50,76	0,00	0,00	
	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	Pikkpoiss kanalihast (G, M, PT)	Kalkuniliha, porgand, värske punane paprika, värske kollane paprika, värske roheline paprika, sepi, kanamuna, toiduõli, mugulsibul, vesi, must pipar, värske petersell, tüüman, pune		50,00	69,25	5,10	2,22	6,75			60,00	83,10	6,12	2,66	8,10	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool		30,00	70,95	4,89	4,74	2,25			50,00	118,25	8,15	7,89	3,75	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, vesi, või, söögisool		125,00	101,00	16,50	2,58	2,57			125,00	101,00	16,50	2,58	2,57	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli		100,00	123,00	21,60	2,00	3,87			100,00	123,00	21,60	2,00	3,87	
	Kõrvitsa-porgandisalat	Kõrvits, porgand		100,00	49,50	3,74	3,15	0,58			100,00	49,50	3,74	3,15	0,58	
	Peet, mais, tomat			100,00	49,90	7,82	0,63	1,77			100,00	49,90	7,82	0,63	1,77	
	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			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	
	Ploom			100,00	49,30	9,96	0,63	0,75			100,00	49,30	9,96	0,63	0,75	
Õhtuode	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till		200,00	175,34	4,90	1,67	1,62			250,00	219,17	6,13	2,09	2,02	
	Sepik juustu ja tomatiga (G, L)	Sepik, või, juust, tomat		50,00	99,17	11,25	3,96	4,34			60,00	119,00	13,50	4,75	5,21	
	Banaan			80,00	54,08	12,24	0,16	0,64			100,00	67,60	15,30	0,20	0,80	
				Kokku	788,68	86,21	33,95	27,93			849,83	90,49	37,55	30,78		

Uldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalt +372 5341 0815
Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt otamatatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähisted menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid
Koolipuuviija ja – köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



38. nädal		17.09.2026		3-4-9 klass		10-12 klass						
Netjapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Munapuder maitserohelisega (L)	Kanamuna, piim, söögisool, must pipar, till, petersell	120,00	136,80	2,88	9,00	11,04	140,00	159,60	3,36	10,50	12,88
	Sepik juustuga (G, L)	Sepik, juust, või, tomat	50,00	110,83	8,08	6,40	5,07	60,00	133,00	9,70	7,68	6,08
	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	Seljanka erineva lihaga (G)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurk, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	260,00	16,27	14,27	15,60	300,00	312,00	19,52	17,12	18,72
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, must sõstar, želatiin, vanillisuhkur, suhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	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
Õhtuode	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss (nisumanna, vesi), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, kuuslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	200,00	304,00	41,60	7,62	15,36	250,00	380,00	52,00	9,52	19,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, kuuslauk, ürdid, söögisool, suhkur	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
	PRIA Piim (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
			Kokku	605,12	63,20	27,08	25,77		657,12	66,45	29,93	28,89
Reede 18.09.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	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	300,00	300,00	43,92	7,26	11,51
	Toormoos VS)		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	0,00
Lõunasöök	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjoniid, mustsõstramahl 100%, naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu, kuuslauk, loorber, tüümiان, must pipar, söögisool, vesi/veisepuljong, toiduõli	140,00	143,92	8,73	7,95	8,51	150,00	154,20	9,35	8,52	9,12
	Kartul, aurutatud		125,00	90,63	19,38	0,00	2,38	125,00	90,63	19,38	0,00	2,38
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	125,00	160,94	35,78	0,33	3,13
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Ruukapsas, marineeritud punane sibul, punane		100,00	55,60	8,80	0,70	1,81	100,00	55,60	8,80	0,70	1,81
	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	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuode	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	80,00	298,00	39,90	11,80	6,30
	Mahlajook	Naturaalne mahl 100%, vesi	100,00	44,00	11,00	0,00	0,00	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
			Kokku	797,45	100,73	29,76	25,47		839,92	108,51	30,40	26,70
				702,90	81,76	28,40	26,05					
					48,88	32,21	14,72					
				700-800 kcal	45-50%	25-30%	10-20%		800-900 kcal	45-50%	25-30%	10-20%
Põhitatavaimet tootava energia osakaal kogumengist (MWh):												
NÄDALA KESKMHNE KOKKU:												
Näidatud väärtused on vahetult keskmised:												

Uldinfo menüü kohta

Taimetoiu võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi-personalilt +372 5341 0815

Menüü on koostatud lähtudes kooli 4-9.klassi ja 10-12. klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtised menüüs

G – sisaldab gluteen L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontooe VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA