



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, must pipar, petersell, till	120,00	238,08	4,06	19,68	10,94
	Läätsekaste (G, L)	Läätsed, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , piim , söögisool, must pipar, petersell, till	15,00	22,19	2,25	0,91	1,03
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	156,70	30,00	1,01	5,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Coleslaw salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor, sinep, söögisool, must pipar	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahaga, tomat	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl) tomat	100,00	25,67	4,35	0,16	0,81
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
Õhtuoode	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kartulisalat singiga (L)	Kartul,sink, kanamuna , porgand, värske kurk, marineeritud kurk, hapukoor , sinep , söögisool, suhkur, till	200,00	207,00	19,30	11,60	5,47
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				843,55	96,95	35,21	29,93

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt	
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 hankelepingle. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsed menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	110,00	103,66	5,93	6,41	5,88
	Lillkapsasupp kanalihaga	Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, Petersell, till	110,00	73,04	4,70	4,07	4,10
	Koorene seenesupp (L)	Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toidukoor , või , Petersell, tüümian, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel	35,00	10,73	1,03	0,57	0,34
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õuna-astelpaju kissell (kartulitärklis, õunamahl, õun, astelpajumarjad, suhkur, vesi)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuooke	Lihapallid kanalihast (G, M)	Kanahakkliha, riivsai , kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, mugulsibul	70,00	85,20	4,05	1,53	13,60
	Värskesalat (L)		100,00	70,20	3,80	5,15	1,80
			Kokku:	585,83	69,80	24,95	17,17
Üldinfo menüü kohta Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisinfot köögipersonalilt Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi 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							
Täised menüüs G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	BBQ kanakintsuliha, ahjusküpsetatud (PT)	Kanakintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, sõõgisool, vesi) , sõõgisool, toiduõli	85,00	106,76	1,26	2,31	20,15
	Kapsa-riisikotletid (G, M, PT)	Valge peakapsas, riis,sõõgisool, kanamuna, nisujahu, majoraan, till, toiduõli	15,00	12,08	1,55	0,33	0,56
	Ahjukoögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, sõõgisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, sõõgisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, sõõgisool	30,00	11,01	2,38	0,02	0,26
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Kõrvits, spinat, nuikapsas		100,00	17,70	3,60	0,23	1,00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuode	Köögililja-riisiroog karriga	Riis, herved porgand, mugulsibul, karripulber, vesi, toiduõli, petersell	150,00	191,00	31,30	5,02	3,75
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Maitsestatamata jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, sõõgisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Mangojogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, mango, suhkur	60,00	207,00	24,10	10,50	3,43
Kokku:				664,40	93,40	16,41	34,51

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankalepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsed menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Neiljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kodune seljanka (G)	Sealiha, veiseliha, keedusink, viinerid, kartul, hapukurk, söögisool, must pipar, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, patersell	110,00	85,80	5,37	4,72	5,16
	Kana-paprikasupp	Kanaliha, kartul, porgand, lillkapsas, juurseller, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, till, toiduõli, vesi	120,00	71,40	6,41	2,30	5,89
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	50,00	55,66	5,90	2,60	1,74
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,45	0,99
	Leivasupp vahukoorega (G, L, VS)	Rukkileib, vesi, rosinad, suhkur, vanillisuhkur, kaneel, vahukoor	160,00	294,00	51,60	7,49	3,30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Õhtuode	Sepik singi ja kurgiga (G, L, M)	Sink, või, sepik, kurk	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Mahlajook	Mustsõstranektar, vesi	150,00	26,70	6,31	0,08	0,21
Kokku:				718,60	102,46	24,49	22,22

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitussoovitusi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)	Valge kala , porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögivool, jahvatatud paprika, värske petersell	85,00	103,02	1,29	5,16	12,50
	Suvikõrvitsa-spinatikottletid juustuga (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, kaerajahu , spinat, mugulsibul, kanamuna, juust , küüslauk, söögisool, must pipar	15,00	18,74	1,62	0,89	0,88
	Soe valge kaste (G, L)	Piim , toidukoor , nisujahu , toiduõli, söögisool	50,00	59,00	3,97	3,93	1,87
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Porgandi-pastinaagi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21
	Peet, läätsed, marineeritud punane sibul	Peet, läätsed, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Prii	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00			
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Õhtuode	Kanapirukas juustuga (G, L, M)	Kanaliha, nisujahu , kanamuna, pärm, toiduõli, või , söögisool, must pipar, vesi	100,00	211,00	21,90	9,73	8,24
	Porgandiviilud		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60

	Kokku:	772,53	98,24	28,81	33,12
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	716,98	76,19	22,69	20,49
	Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		42,50	28,49	11,43
	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 lisainfot köögipersonaaliilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Jookgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA