



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	Kanaliha, söögisool, toiduõli, jahvatatud paprika, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), must pipar	85,00	141,36	0,96	6,04	20,49
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujahu, hapukoor, kanamuna, või, toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	30,00	61,90	7,30	2,50	1,90
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,81	3,19
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	107,94	18,90	1,75	3,39
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	40,00	45,20	1,94	3,65	1,15
	Peedi-küüslaugusalat	Keedetud peet, küüslauk	100,00	28,35	4,39	0,17	1,30
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	47,70	6,05	0,37	3,03
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	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)			30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
Õun			100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Õhtuode	Kartulisalat (L, M,)	Kartul, kanamuna, keeduvorst, porgand, värske kurk, marineeritud kurk, hapukoor, sinep, söögisool, suhkur, till	200,00	255,00	21,20	15,90	5,75
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
			Kokku:	753,77	74,23	30,25	40,46

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

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 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	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	100,00	95,40	4,68	5,32	6,03
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	100,00	72,34	7,56	3,32	2,33
	Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste hernestega (G)	Lillkapsas, kartul, rohelised herned, nuudlid (durumisujahu, vesi), porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, värsked, petersell	50,00	42,70	6,32	1,17	1,32
	Riisivaht mustikakisselliga (L)	Piim, riis, söögisool, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur, vesi, mustikad, kartulitärklis	160,00	273,00	48,40	6,93	3,68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Kapsas, valge/punane (PRIA)		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Õhtuode	Raguu sealiha ja šampinjonidega	Sealiha, porgand, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, tüümian, loorber, petersell	150,00	191,00	7,14	11,40	14,00
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Peedisalat	Keedupeet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
Kokku:				612,15	95,32	17,63	17,41

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toetumissoovitusi

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 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	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhefilee, kartul, mugulsibul, kanamuna, must pipar, riivsepik, sidrunikoor, söögisool, till, vesi, must pipar	85,00	161,50	12,13	6,98	11,93
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	15,00	21,72	2,75	0,62	0,99
	Kartul, aurutatud	0,00	70,00	50,75	10,85	0,00	#DIV/0!
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	40,00	32,64	1,41	1,44	3,50
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, kaalikas, mais	0,00	100,00	44,17	10,52	0,42	1,34
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, 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)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	#DIV/0!
Õhtuode	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, kartul, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, porrulauk, aeduba, küüslauk, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, tüümian, pune, basilik	300,00	255,00	20,10	12,90	12,50
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Ricotta-kohupiimakook (G, L, M)	Ricotta kohupiim, kanamuna, suhkur, vanillisuhkur, toiduõli, piim, nisujahu, küpsetuspulber, söögisool, sidrunikoor	50,00	131,00	14,40	5,85	4,79
			Kokku:	522,72	85,14	14,20	#DIV/0!

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

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 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



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	100,00	118,60	6,93	7,34	5,20
	Selge kalasupp	Tilaapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, toiduõli	100,00	73,50	3,06	2,06	10,40
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	30,00	29,52	3,69	1,13	0,81
	Kakaopuding marjapüreega (L)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjapüree	160,00	234,00	41,80	4,53	5,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Redis		100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
Õhtuode	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, pasta (durumnisujahu, vesi), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	200,00	278,20	40,20	5,66	14,62
	Piim (L)		100,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Kokku:				569,00	79,90	15,97	25,43

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toetamissoovitusi

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 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	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kalkuni-karrikaste (L)	Kalkuniliha, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaäts, Cayenne i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	100,00	119,00	3,04	9,14	6,01	
	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, toidukoor , nisujahu, mugulsibul, toiduõli, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54	
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	70,00	93,80	19,04	0,00	2,89	
	Kartul, aurutatud		70,00	50,75	10,85	0,00	1,33	
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88	
	Peet, mais, marineeritud kurk	Keedetud peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	100,00	46,70	6,78	0,63	1,93	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
		Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Õhtuode	Pirnikook (G, L, M)	Pirn, täistera nisu jahu, kaerahelbed , kanamuna, suhkur, küpsetuspulber, söögisool, hapukoor	80,00	214,40	33,68	5,86	5,10	
	Maasika joogijogurt (L)	Maitsestatamata jogurt , vesi, maasikas, banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67	

Kokku: 645,55 80,79 25,16 20,29

NÄDALA KESKMINE KOKKU: 579,09 81,94 18,44 #DIV/0!

Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E) 56,60 28,67 #DIV/0!

Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena 550-650 kcal 45-60%E 25-40%E 10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi

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 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