

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

13.nädal 23.03.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, vesi,tomatipüree, purustatud tomat,sidrunimahl, vürtsköömen, koriandrer, jahvatatud paprika , ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, söögisool	120,00	72,77	5,03	3,13	5,70
	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Purustatud tomat, tofu (vesi, sojaoad , sidrunhape), tomatipasta, vesi, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsköömen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tšillipipar), söögisool, suhkur, must pipar	20,00	8,48	0,81	0,37	0,38
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	127,00	26,20	1,25	2,30
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor , õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
PRIA	Kõrvits, hernes, kaalikas		100,00	31,81	6,88	0,20	1,88
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Melon		100,00	27,00	5,50	0,10	0,60
Kokku:				716,41	106,60	23,52	21,00

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaaliilt

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

Meenuti on koostatud lastes 4.-9.klassi vahel ühena kolme

Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

Tahised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	I – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

G – sisaldab gluteeni
L – sisaldab plimatoo
M – sisaldab muna
P – sisaldab pähkleid

M – sisaldab muna
PT – portsiontoode

PRIA toetusprogramm

Koolipuuviilia ja - kõõgiviilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, kanapuljong, vesi, toidukoor, sulatatud juust , kuivatatud tüümian, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	120,00	78,62	5,84	2,54	7,15
	Tomatine oasupp sealihaga	Sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, <i>petersell</i>	120,00	61,25	7,57	1,03	4,06
	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, vesi, toidukoor, sulatatud juust , kuivatatud tüümian, söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	35,00	23,23	2,46	1,09	1,11
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes) , marjad, maisitärklis	160,00	237,60	23,04	12,50	6,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:				554,03	72,50	18,25	23,71

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaaliilt

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

Jooqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüüid muudatuseid kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, riivsa, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, söögisool	85,00	168,64	9,27	6,57	17,77
	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)	Tatar, šampinjonid, mugulsibul, kanamuna, riivsa, täisteranisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika,	15,00	20,25	3,17	0,58	0,79
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, või, vesi, söögisool, must pipar	100,00	87,60	14,10	2,17	2,11
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimahl	100,00	24,40	1,82	1,08	1,20
	Porgand, tomat, redis		100,00	24,70	6,06	0,22	0,64
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				848,32	104,60	31,62	36,27

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 hankelepingule. 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	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	120,00	142,32	8,31	8,80	6,24
	Kalkunisupp	Kalkuniliha, kartul, mugulsibul, porgand, varsseller , küüslauk, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud pune, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	120,00	73,75	6,20	2,42	6,27
	Brokoli-juustusupp (L)	Brokoli, toidukoor , juust , kartul, mugulsibul, porgand, või , söögisool, küüslauk, must pipar, kana puljong	20,00	18,10	2,37	0,64	0,54
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstra, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	617,09	91,30	16,44	21,35
Uldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalilt 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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähisted 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 koolipiima toetab osaliselt PRIA							

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

13.nädal 27.03.2026



Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihest pikkpoiss suvikõrvitsaga (M, PT)	Kanahakkliha, sai , vesi, kanamuna, mugulsibul, porgand, küüslauk, suvikõrvits, tomatipasta, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	85,00	92,40	6,63	2,31	10,54
	Punase oa-bataadi kottetid (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltanisu, jahu, toiduõli, kooritud päevalilleseemned, sidrunimahl, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	30,00	59,60	8,13	1,58	2,35
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Valge peakapsa-paprika salat	Valge peakapsas, paprika, toiduõli, apelsinimahl	100,00	57,10	3,05	4,14	1,09
	Peed, mais, hapukurk		100,00	53,15	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamahl, õunaseemneõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				806,44	112,29	25,80	29,62
NÄDALA KESKINE KOKKU:				708,46	97,46	23,13	26,39
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					55,03	29,38	14,90
Nõutud vähemik 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.

loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähtised menüüs

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

G – sisaldab gluteeni
M – sisaldab muna
E – sisaldab piimatooteid
P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilla ja -kõõgivilla ning koolipiima toetab osaliselt PRIA