

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

06. nädal 02.02.2026



Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kana-köögiviljahautis kookospiimaga (G)	Kanakintsuliha (ilma nahata), toiduõli, küüslauk, ingver, punane paprika, porgand, suvikõrvits, punane sibul, kookospiim, vesi, punane karripasta (kuivatatud tšillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, söögisool, kaffir-laimilehed, galangal, vürtsid (koriandriseemned, köömnepulber), sojakaste (sojauba) , vesi, söögisool, nisu jahu), maisitärklis, laimimahl, söögisool, must pipar, roheline sibul	120,00	77,28	4,18	3,68	6,18
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhersed, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, piparmünt, petersell, toidukoor , söögisool, must pipar	15,00	18,42	1,65	0,65	0,86
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	53,90	6,65	2,16	0,78
	Lehtsalatisegu, kikerhersed peterselli ja küüslauguga, kaalikas	(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	100,00	71,33	7,00	2,08	3,51
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, 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
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:				834,45	108,26	30,56	25,80

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhiustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginpersonalilt

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

• loodgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt bankel

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

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

06. nädal 03.02.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	110,00	79,57	5,10	4,03	5,24
	Läätsesupp kanalihaga	Kanaliha, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool	110,00	112,20	10,18	3,99	8,16
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	35,00	19,48	2,07	0,91	0,61
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib, vesi, õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	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:				584,43	96,05	11,80	23,41

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 hankepingule. 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	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pikkpoiss kalkunilihast (G, M, PT)	Kalkuniliha, porgand, värske punane paprika, värske kollane paprika, värske roheline paprika, sepi k, kanamuna , toiduõli, mugulsibul, vesi, must pipar, värske petersell, tšümbian, pune	85,00	117,73	8,67	3,77	11,48
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranzid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna , riivsa i, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tšümbian	15,00	21,72	2,75	0,62	0,99
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , vesi, söögisool	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud	Riis, vesi , söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Soe valge kaste (G, L)	Nisuj ahu, toiduõli, piim , söögisool, toiduko or	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Hiina kapsalat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	100,00	14,20	1,28	0,16	1,34
	Peet, mais, porgand		100,00	52,66	11,75	0,63	1,83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipul ber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamise emned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Rukkileiva- ja sepi		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	kutoodete valik (G)						
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				837,14	109,20	31,53	29,62

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfot köökipersonaaliilt

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

Loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudetunud kööki koolitatakse kooliga vastavalt banko

Menüü muutudused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketingimule. 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 – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga
--------------------	------------------------

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

06. nädal 05.02.2026



Neiljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul,rohelised herved, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, muts pipar, till	110,00	95,48	5,93	5,89	4,07
	Kanalihasupp köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, liilkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	110,00	104,94	5,15	5,85	6,63
	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	Paprika, porgand, vesi, nuudlid (durum n isujahu, vesi), toiduõli, porrulauk, kartul, till, valged oad	35,00	25,43	3,59	0,78	0,72
	Marja mannaeht piimaga (G, L)	Marjad, n isumanna, mustsõstra mahl, suhkur, vesi, piim	160,00	135,00	30,00	0,36	1,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Melon		100,00	27,00	5,50	0,10	0,60
Kokku:				510,95	76,32	13,98	17,57

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 hankepingule. 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	

