

Koolilõuna menüü
41. nädal 05.10.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Sealihapada Vahemere ürtidega (G)	Sealiha, mugulsibul, porgand, kaalikas, porrulauk, Vahemere ürdisegu, toiduõli, vesi, nisujahu, must pipar, söögisool	100,00	94,29	5,61	5,35	5,01	175,00	165,00	9,82	9,37	8,77
		Koorene herne- ja aedviljahautis (L)	Rohelised herned, toidukoor, porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,53	1,49	1,73	175,00	134,05	12,37	5,23	6,06
		Kartul, keedetud (L)		60,00	52,56	7,98	1,54	1,47	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
		Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	77,25	17,18	0,16	1,50	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
		Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahli	80,00	44,32	6,01	1,70	0,29	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
		Hapukurk, uba, redis		80,00	68,16	4,32	2,60	2,72	100,00	85,20	5,40	3,25	3,40
	PRIA	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
		Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65	50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Rukkleiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48	40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kananagitsad (G,M,L)	Kanaliha, toiduõli, söögisool, nisujahu, riivsaia, kanamuna, söögisool, must pipar	50,00	127,00	12,70	3,79	9,90	50,00	127,00	12,70	3,79	9,90
Õhtuode		Kodujuustu-redise-tomati salat	Maitsestatamata kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor	100,00	66,50	2,74	3,15	6,44	100,00	66,50	2,74	3,15	6,44
Kokku:				576,25	76,07	19,85	17,34			761,63	99,63	26,07	23,83

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatuset põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogupersonaalt

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

Joogivesi on igapäevaseelt 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

Koolilõuna menüü
41. nädal 06.10.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Kanatikid ürdikastmes (L, PT)											
		Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuaga (G, L, M, PT)											
		Tatar, aurutatud											
		Pasta, keedetud (G)											
		Porrandi-apelsinsalat											
		Hiina kapsas, roheline hernes, nuikapsas											
	PRIA	Salatikaste											
		Seemnesequ											
		Piim (L)											
		Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)											
		Kapsas											
		Riisi-makrasalat (L, M)											
Õhtuode		Täisterasepi juustuaga (L)											
			Kokku:										

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt

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

Koolipuuviija ja - köögiviija ning koolipima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü
41. nädal 07.10.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoi	Peedisupp sealihaga (G)	Sealiha, peet, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	200,00	136,00	11,20	6,38	7,22	250,00	170,00	14,00	7,98	9,03
		Peedisupp punase kapsa ja hernestega	Peet, punane peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, hemed, sidrunimahl	200,00	102,40	13,60	2,46	3,92	250,00	128,00	17,00	3,08	4,90
		Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99	60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
		Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsestatat kohupiim, vahukoor, maitsestatamata jogur, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärkiis	160,00	140,80	26,94	1,00	4,84	100,00	88,00	16,84	0,62	3,02
		Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65	50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48	40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Pim		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M)	Sai, õunamoos, suhkur, kaneel, kanamuna, piim, või	160,00	190,20	24,60	6,11	7,76	160,00	190,20	24,60	6,11	7,76
Õhtuode	Porgandiviilud		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Kokku:				509,18	71,97	15,75	18,48		556,98	65,81	23,42	19,46
Üldinfo menüü kohta													

Üldinfo menü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toidumissoovitusi
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 – portsjontooded VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü

41. nädal 08.10.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoit	Kanakintsuliha BBQ-kastmes											
		Kanakintsuliha, mugulsibul, porgand, BBQ kaste, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, toiduõli, petersell	100,00	61,14	4,51	1,22	7,43		140,00	85,60	6,31	1,70	10,40
		Kikerhernekaste küüslaugu ja suvikõrvitsaga (G, L)											
		Kikerherned, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimahl, soe koorekaste (nisujahu, või, vesi, piim), till, petersell, söögisool, must pipar, pune	100,00	116,00	7,60	7,00	3,59		140,00	162,40	10,64	9,80	5,03
		Tatar, aurutatud											
		Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90		100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	PRIA	Pasta, keedetud (G)											
		Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	60,00	90,75	15,75	1,55	2,74		100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
		Porgandi-kapsasalat											
		Porgand, valge peakapsas	100,00	48,90	5,38	2,13	0,86		100,00	48,90	5,38	2,13	0,86
		Punane uba, porrulauk, jääsalat											
		Punane uba, porrulauk, jääsalat	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95		100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
Õhtuode	PRIA	Salatikaste											
		Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu											
		Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
		Piim (L)											
		Piim (L)	50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)											
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Õun											
		Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Virsiiku smuuti (L)											
		Virsiikud, banaan, keefir	200,00	114,71	13,60	4,20	6,07		200,00	114,71	13,60	4,20	6,07
Kokku:		Mitmevilijaseplik (G)											
		Mitmevilijaseplik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Munavõi (L, M)											
		Munavõi (L, M)	20,00	64,60	0,10	6,35	1,79		20,00	64,60	0,10	6,35	1,79

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatusi põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt

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

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoodet VS- vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvillia ja - köögivilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü

41. nädal 09.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimetoid	Ahjuliha praeleemekastmega (G)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, nisujahu	80,00	152,53	0,41	9,62	16,11	90,00	171,60	0,47	10,82	18,12
		Läätse-kaalika-porgandipada	Läätssed, kaalikas, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, küüslauk, tüüman, loorber, söögisool, must pipar, petersell	100,00	118,00	14,35	3,46	5,55	150,00	177,00	21,53	5,19	8,33
		Riisi, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	77,25	17,18	0,16	1,50	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
		Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14	100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
		Porgandisalat	Porgand	80,00	33,28	4,21	0,99	0,77	100,00	41,60	5,26	1,24	0,96
	PRIA	Valge peakapsas, peet, mais		80,00	38,08	6,90	0,26	1,06	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
		Pim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65	50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		100,00	242,25	45,25	1,55	8,70	40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
Õhtuode	Pim		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
	Lihapirukas (G, L, M)	Nisujahu , vesi, mugulsibul, segahakkliha, riis, kanamuna, pärm, toiduõli, hapukoor , või	55,00	209,50	16,00	13,60	5,20	55,00	209,50	16,00	13,60	5,20	
	Keefir (L)		100,00	55,00	4,45	0,00	0,10	100,00	55,00	4,45	0,00	0,10	
		Kokku:		712,14	87,35	23,14	33,35		724,18	92,62	23,82	32,66	

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:					712,79	95,25	22,63	27,68
Põhitoltainetest saadava energia osakaal koguenergiasena						53,45	28,58	15,63
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Tähtisat võib sisaldada muna- ja piimatoteide

Allergiat või tõdulatumust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogipersonalilt

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

Joojavee on jappapealeast tasuta sadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse ka vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muutused on vältimatu (nt ootamatu toarine puudu), 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 - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA