



Esmaspäev lõunasöök	09.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)		Veisehakkliha, punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	150,00	154,29	7,48	10,15	7,00
Valik II	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)		Sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	169,29	7,21	11,89	7,86
Taimetoit	Chilli con carne, ilma lihata (mahedamaitseline tšilli)		Punane uba, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, sool	150,00	135,00	14,93	4,97	5,32
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Köögilillesseu, aurutatud		Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	0,76
	Kaaliika-ananassisalat		Kaaliikas, ananass	100,00	39,90	8,15	0,10	0,60
	Kapsasalat paprika ja spinatiga		Kaaliikas	50,00	21,50	3,03	0,30	0,93
	Peedi-küüslaugusalat		Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Valik III	Sealihasupp kõnne köögiviljaga		Sealiha, kartul, porgand, pastinaak, kaaliikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelised herned, kanepijung	250,00	265,00	11,70	16,60	14,20
	Kohupiimakreem virsikuteiga (L)		Maltsesamata kohupiim, vahukoor, suhkur, maltsesamata jogurt, vanilisuuhkur, virsik	160,00	244,00	14,90	15,70	10,70
	PRIA Pimatooteid (pim, keefir) (L)			50,00				
	Rukkleiva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Õun			48,10	10,90	0,00	0,00	0,00
			Kokku:	100,00	792,79	112,34	21,22	26,33
Teisipäev lõunasöök	10.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Paneeritud ahjukata (G, M, PT)		Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsal, toiduõli, söögisool, must pipar, sidrunikoor	100,00	198,39	11,77	7,74	20,85
Valik II	Ragu sealiha ja šampinjoniodega (G)		Sealiha, šampinjoniid, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, vesi, tüümian, loorber, petersell	150,00	190,80	7,14	11,40	13,98
Taimetoit	Köögiljiragu (G, L)		Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, lillkapsas, kõrvits, kaaliikas, nisujahu, toiduõli, vesi, hapukoor, söögisool, petersell	150,00	63,30	8,40	1,87	1,94
	Külm jogurtikaste maitseroheliseiga (L)		Till, roheline sibul, maltsesamata jogurt, söögisool, suhkur	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Bulgur (G)		Bulgur (durumnisu), vesi, söögisool	75,00	87,40	16,70	0,57	2,90
	Ahjukartulid		Kartul, toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Roostitud lillkapsas seesamisemneitega		Lillkapsas, seesamisemned, toiduõli, söögisool	100,00	54,60	5,98	2,30	2,47
	Punase kapsa ja porgandi salat		Punane peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool	100,00	42,90	5,75	1,19	1,01
	Hiina kapsa-maisisalat		Hiina kapsas, mais	100,00	28,10	3,61	0,38	1,62
	Valge redis-kurgi-kapsasalat		Valge redis, värske kurg, valge peakapsas, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimah	100,00	30,00	3,49	1,06	0,87
Valik III	Kanaseupp maitse ja sulajustutuga (L)		Broileriliha, kartul, porgand, mais, vesi, toidukoor, sulatatud juust, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
	Kristallist vahukooriga (L)		Kirsid, vesi, õunamah, suhkur, vahukoor, vanilisuuhkur	100,00	213,00	38,60	4,88	3,49
	PRIA Pimatooteid (pim 50g, keefir 50g)L			50,00				
	Rukkleiva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Nuikapsas			100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
			Kokku:		778,89	100,19	20,76	39,74
Kolmapäev lõunasöök	11.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Sinepine sealihaakaste (G, L)		Sealiha, mugulsibul, vesi, nisujahu, toiduõli, hapukoor, sinep, must pipar, söögisool, till	150,00	119,00	4,50	8,62	5,70
Valik II	Kirju pikkpõssa kanahakklihaast (G, M, PT)		Broilerihakkliha, riivsal, porgand, mugulsibul, kollane paprika, punane paprika, roheline paprika, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar	70,00	95,10	3,93	3,35	11,90
Taimetoit	Juurviljavihv (G, L, M, PT)		Porgand, pastinaak, kartul, täistera speltanisujahu, toidukoor, kaerahelbed, või, kuivatatud tüümian, kanamuna, söögisool, must pipar	70,00	57,82	6,80	2,32	1,78
	Soe valge kaste (G, L)		Piim, toidukoor, toiduõli, nisujahu, söögisool	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim, või, söögisool	75,00	78,00	12,30	1,94	1,93
	Ahuköögiljilad		Kaaliikas, pastinaak, porgand, paprika, tüümian, toiduõli, söögisool	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Peedisalat marineeritud sibulaga		Keeedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimah, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur)	100,00	42,60	7,27	0,24	1,58
	Hapukapsa-küüslaugusalat		Hapukapsas, küüslauk	100,00	23,30	3,54	0,20	0,78
	Porgandisalat roheliste hernestega		Porgand, roheline hernes, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
Valik III	Kodune seljanka (G)		Kartul,veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, marineeritud kurg, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, maitseroheline	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor (L)			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Leivasupp vahukooriga (G, L)		Rukkleib, vesi, rosinad, suhkur, söögisool, vanilisuuhkur, kaneel, vahukoor	160,00	294,00	51,60	7,49	3,30
	PRIA Pimatooteid (pim 50g, keefir 50g)			50,00				
	Rukkleiva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Apelsin			100,00	43,00	8,63	0,14	1,14
			Kokku:		762,57	104,31	24,68	24,50
Neljapäev lõunasöök	12.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Karjala lihahautis (Soome)		Sealiha, veiseliha, mugulsibul, porgand, loorber, must pipar, söögisool, vesi	150,00	142,00	4,69	7,68	12,50
Valik II	Tikka masala kastmes kanalihautikid (L)		Broileriliha, purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, võrtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tillipipar	150,00	118,00	6,29	6,29	7,13
Taimetoit	Tikka masala kastmes tofu (L)		Tofu (sojauuba, vesi), purustatud tomat, tomatipüree, vesi, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimah, võrtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelik, jahvatatud tillipipar	150,00	63,60	6,08	2,73	2,81
	Riis, aurutatud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	119,00	19,60	3,56	1,71
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Köögiljilad, vokitud		Porgand, brokoli, aeduba, toiduõli, söögisool	100,00	51,20	5,16	1,44	2,76
	Vinegreff salat (ilma kartulita)		Keeedupeet, aurutatud tomat, hapukurk, mugulsibul, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	77,10	6,21	4,30	1,92
	Kapsa-porruiaugusalat		Valge peakapsas, porruiauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgandi-ananassisalat		Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,88	0,49
Valik III	Kalaseupp spinati ja keedumunaga (M)		Valge kala, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Hapukoor (L)			30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Mango-jogurti tšili puding (L)		Maltsesamata jogurt, mango, tšiaaseenned, suhkur, vanilisuuhkur, sidrunimah	160,00	205,00	20,20	8,88	7,41
	PRIA Pimatooteid (pim 50g, keefir 50g)			50,00				
	Rukkleiva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Pim			100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:		769,60	97,67	24,62	29,21
Reede lõunasöök	13.03.2026		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I	Kartuli-hakklihavorm (L, M)		Kartul, porgand, mugulsibul, sea-veiselise segahakkliha, toiduõli, piim, kanamuna, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	253,00	25,10	9,80	14,50
Valik II	Tex-mex pastaroog kanaliha (G, L)		Pasta (durumnisujahu, vesi), broileriliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, söögisool, vesi, tex-mex maitseainete segu (jahvatatud paprika, tillipipar, võrtsköömned, küüslauk, kuivatatud sibul, pune), toiduõli, juust, maitseroheline	200,00	250,00	31,20	7,32	12,70
Taimetoit	Juurviljavorm munapinnaseguga ja tilliga (L, M)		Kartul, porgand, pastinaak, mugulsibul, piim, kanamuna, söögisool, till	250,00	205,00	29,70	4,45	8,51
	Külm hapukoorikaste rohelise sibulaga (L)		Hapukoor, sidrunimah, suhkur, söögisool, rohelise sibul	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Ahuköögiljilad		Pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	54,50	7,26	1,42	1,23
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga		Hiina kapsas, tomat, kurg	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
	Porgandi-brokolisalat		Porgand, brokoli, toiduõli, sidrunimah	100,00	41,60	5,26	1,24	0,98
	Peedi-rohelisesibulasalat		Keeedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	6,67	0,25	1,72
Valik III	Ramen-stiilis veiselhasupp (M, G)		Valge peakapsas, porgand, veiseliha, šampinjoniid, munanuudlid (nisumanna, kanamuna, võib sisaldada soja(ä)ke), küüslauk, ingver, soja(ä)kast (sojauuba, vesi, söögisool), vesi, toiduõli, seesamisemned, söögisool, roheline sibul	250,00	184,00	14,90	8,57	10,10
	Ploomikook (G, L, M)			80,00	202,00	30,60	6,71	3,90
	PRIA Pimatooteid (pim 50g, keefir 50g)			50,00				
	Rukkleiva- ja seipikutoodete valik (G)			50,00	125,00	23,50	1,04	4,04
	Kapsas, valge/punane			100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
			Kokku:		821,00	106,39	23,03	34,73
			NÄDALA KESKMEHE KOKK: 784,97		104,18	22,86	30,90	
			Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenergias (t%): 53,05		53,05	28,71	15,76	
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		≥ 780 kcal	45-60%t	25-40%t	10-20%t
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted								
Toidukoor energia ja toiteväärtused on arvutatud valiku 1 alusel								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfoot köögipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 6 klassi vanusesõrma toiduenergia ja toitaineite vajadusest, järgides kehtivaid toidutalumisvooviti								
Joogeti või isipilevatest tasuta saadavai kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toiraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja maitmeskus								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjonitode VS-vahendatud suhkru								
PRIA toetusprogramm								
Koolipöuvilja ja -köövili nime koolipöima toetab osaliselt PRIA								