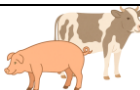




12. nädal 16.03-20.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalkunilihaguljašš (G, L)		Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipüree, vesi, söögisool, must pipar, till	70.00	71.40	6.88	2.63	4.57
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)		Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohvikoor , toiduõli, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar, petersell	70.00	80.50	2.33	5.92	4.35
	Läätseguljašš		Läätсед (rohelised või pruunid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	70.00	103.00	10.50	4.24	4.80
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, toiduõli	70.00	110.25	18.29	3.32	1.59
	Peedi-küüslaugusalat		Peet, küüslauk	100.00	41.80	9.60	0.20	1.71
	Kapsas, roheline hernes, redis			100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, 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:		907.64	117.46	36.34	30.25
Taimetoit	Kanasupp roheliste hernestega		Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller , kanapuljong, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, till, petersell	100.00	54.00	5.31	0.99	5.19
	Rassolnik sealihaga (G)		Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	100.00	98.90	7.14	5.37	4.98
	Rassolnik põldubadega (G)		Põlduba, kartul, porgand, mugulsibul, hapukurk, odrakruup , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	100.00	42.40	7.82	0.20	1.56
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mustsõstra-rukkivaht (G)		Mustsõstar, rukkijahu , vesi, suhkur, vanillisuhkur	160.00	200.00	43.00	0.54	2.86
	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:		584.16	98.09	11.21	20.26

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontoode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Kirju pikkpoiss kanalihast (G, PT) valik I		Broilerihakkliha, mugulsibul, kanamuna , riivsa , vesi, porgand , paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	50.00	74.76	1.44	1.59	4.62
Taimetoit	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT) valik II		Valge kala , tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	50.00	60.70	0.66	2.34	9.14
	Juurviljapihv (G, PT)		Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed , speltanisujahu , hapukoor , kanamuna , või , toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	100.00	216.00	26.60	7.96	6.77
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, piim , või , vesi, söögisool, must pipar	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss , vesi, söögisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100.00	36.73	8.44	0.06	0.86
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga		Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100.00	19.03	3.68	0.19	1.25
	Peet, brokoli, porgand			100.00	56.30	10.92	0.88	3.16
	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
	PIIA 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:		855.25	118.01	29.43
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)		Kartul, porgand, mugulsibul, lõhe , vesi, toidukoor , toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	100.00	72.20	4.64	3.68	4.76
	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga		Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugulsibul, paprika, porgand, toiduõli, segahakkliha, seapuljong, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	100.00	73.30	4.99	3.63	4.55
	Juurviljapüreesupp (L)		Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, vesi, toidukoor , söögisool, must pipar, petersell	100.00	43.41	6.92	1.61	1.01
	Karamellikissell moosiga (L)		Piim , vesi, kartulitärklis, suhkur, kirss	160.00	137.00	26.70	2.11	2.64
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Redis			100.00	14.90	3.50	0.10	0.80
			Kokku:		463.91	72.90	12.13	17.34

Reede	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsahautis kanahakklihaga		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, kanahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	70.00	85.60	4.72	5.55	3.05
	Praetud kanamaks sibulaga (L, PT)		Broilerimaks, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, või , söögisool, must pipar, tüümian	70.00	107.8	3.61	5.19	11.48
	Värskekapsahautis roheliste hernestega		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, rohelised herned, vesi, till, söögisool, must pipar	70.00	92.68	14.37	2.45	4.75
	Kartul, aurutatud			70.00	51.77	11.78	0.07	1.36
	Tatar, aurutatud		Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-apelsinisalat		Porgand, apelsin, toiduõli	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
	Peed, mais, hapukurk		Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100.00	53.15	11.34	0.72	2.14
	Salatikaste		Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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
	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:	699.62	102.09	31.47
				NÄDALA KESKINE KOKKU:	702.11	101.71	24.12	26.82
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		57.95	30.91	15.28
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 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 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								
Tähised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuviilia ja - köögiviilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								