





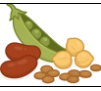





19. nädal 04.05-08.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kreemine veiselihapada (L)		Veiseliha, brokoli, lillkapsas, küüslauk, spinat, tomat, sulatatud juust, toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	73.50	2.16	4.87	4.95
	Hautatud kanakintsuliha ürdi-köögiviljaleemes		Kanakintsuliha, pastinaak, porgand, bataat, juurseller, küüslauk, tüümian, sidrunikoor, sidrunimah, loorber, toiduõli, sool, must pipar, vesi	70.00	50.30	5.08	1.45	3.47
	Marokopärane kikerhernepada sidruni ja piparmündiga (G)		Kikerhernes, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, küüslauk, toiduõli, sidrunikoor, vesi, nisujahu, söögisool, must pipar, piparmünt	70.00	73.40	6.12	2.97	3.20
	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
	Porgandi-ananassisalad		Porgand, ananass, toiduõli	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Peet, kapsas, rohelised herned			100.00	45.74	10.18	0.26	2.44
	Salatikaste		Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	115.00	24.60	0.83	3.94	
Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
Kokku:					832.92	106.53	33.90	27.63
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kentucky kanasupp (G)		Kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjoniid, nuudlid, toiduõli, köögiviljapuljong, karri (koriander, kurkum, põid-lambalaats, Cayenne 1 pipar, vürtsköömen, apteegitill, must pipar), sojakaste (vesi, sojauba, sool, suhkur, nisujahu), kookosjook, vesi, sidrun, söögisool	100.00	107.00	9.31	4.50	6.90
	Guljašš-supp sealihaga		Kartul, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tomatipasta, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	100.00	89.30	4.96	5.33	4.84
	Hernepüreesupp (L)		Rohelised herned, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, sidrunimah, toidukoor, sulatatud juust, loorber, tüümian, petersell, must pipar	100.00	50.60	5.11	1.86	2.49
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Mangokreem kookoshelvestega (L)		Kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mangopüree, kookoshelbed, suhkur, vanillisuhkur	160.00	249.00	14.00	17.30	7.98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
Kaalikas			100.00	35.60	6.22	0.10	1.10	
Kokku:					682.02	65.43	32.92	28.15

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Esimene PT (portsjontood) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)		Kanaliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tšillipulber), söögisool, toiduõli, värsked petersell	50.00	62.00	0.74	1.36	11.80		
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)		Valge kala, nisujahu, riivsa, kanamuna, söögisool, sidrunipipar, toiduõli	50.00	96.80	4.82	4.20	9.72		
	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)		Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar	50.00	62.40	5.40	2.97	2.94		
	Kartul, aurutatud			100.00	72.57	15.43	0.10	1.90		
	Ahjukõogiviljad			100.00	70.60	11.10	1.45	1.44		
	Tomatikaste ürtidega			50.00	46.00	7.90	1.07	0.89		
	Hapukapsa-sibulasalat hapukoorega (L)			100.00	30.60	3.15	1.18	1.10		
	Kõrvits, porgand, peet			100.00	56.90	11.80	0.28	0.73		
	Salatikaste			10.00	70.50	0.06	7.92	0.02		
	Seemnesegu			15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00		
Kokku:					761.15	97.96	28.01	26.51		
Neljapäev	Lõunasöök			Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hapukapsaborš sealihaga		Sealiha, peet, porgand, kartul, mugulsibul, hapukapsas (valge peakapsas, sool, suhkur), tomatipasta, sidrunimah, värsked petersell, loorber, söögisool, must pipar, suhkur, toiduõli, vesi	100.00	86.48	5.71	5.26	4.52		
	Tom Yam stiilis tomatine kalasupp riisinuudlitega (G, L)		Valge kala, porgand, purustatud tomat, riisinuudlid, mugulsibul, küüslauk, ingver, vesi, sidrunheinapulber, sidrunimah, sojakaste (vesi, sojauba, sool, suhkur, nisujahu), toidukoor, suhkur, söögisool, roheline sibul	100.00	66.30	6.34	2.35	4.57		
	Hapukapsaborš läätsedega		Läätsed, peet, porgand, kartul, mugulsibul, hapukapsas (sool, suhkur), tomatipasta, sidrunimah, värsked petersell, loorber, söögisool, must pipar, suhkur, toiduõli, vesi	100.00	83.28	12.22	3.20	2.52		
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90		
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, M, P)		Õun, kaerahelbed, kaneel, sidrunimah, täisteranisujahu, või, vanillisuhkur, vanillikaste (piim, suhkur, maisitärklis, või, vanillisuhkur, kurkum, sool)	160.00	311.00	39.20	13.80	4.92		
	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:					738.08	99.35	28.81	21.60		

Reede	Lõunasöök	Vaigualikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-hakklihavorm		Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, vesi, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	117.00	9.95	6.11	4.91
	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga		Riis, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, rohelised herved, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	127.00	16.40	4.07	5.17
Taimetoit	Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)		Baklažaan, tomat, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, juust, riivsaia , toiduõli, pune, oregano, basiilik, söögisool, must pipar	100.00	75.70	9.37	2.54	2.74
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud			100.00	43.80	5.50	0.48	3.78
	Kodujuustukaste (L)		Kodujuust, maitsestatamata jogurt , petersell, söögisool	50.00	40.80	1.76	1.80	4.38
	Kapsa-kurgisalat tilliga		Valge peakapsas, kurk, till	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Porgand, kaalikas, mais			100.00	44.17	10.52	0.42	1.34
	Salatikaste		Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10.00	70.50	0.06	7.92	0.02
	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
	Apelsin			100.00	42.70	10.20	0.10	1.10
Kokku:					796.59	94.89	32.51	31.82
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					762.15	92.83	31.23	27.14
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)						48.72	36.88	14.24
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Uldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaliit

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

Tähtsised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA