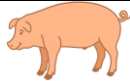










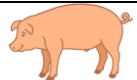



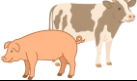






17. nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Köögivilija-sealihapada		Sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, vesi, söögisool, must pipar, loorber, till	70.00	38.70	2.19	1.64	3.25
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)		Kanaliha, toiduõli, nisujahu, piim, toiduõli, sulatatud juust, söögisool, must pipar, petersell	70.00	93.60	5.06	5.71	5.39
	Köögiviljakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)		Suvikõrvits, porgand, paprika, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, köögiviljapuljong, sulatatud juust, söögisool, valge pipar, basiilik	70.00	60.70	3.89	3.85	2.23
	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-piprajuuresalat		Keedupeet, õun, mädarõigas (piprajuur), hapukoor, õunaaädikas, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
	Kapsas, kurk, rohelistes herned			100.00	35.82	7.83	0.21	2.07
	Salatikaste		Õunamahl, õunaaädikas, 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
	PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
				Kokku:	804.28	94.76	35.78	25.72
Teisipäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsasupp sealihaga (G)		Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	100.00	70.60	4.94	3.73	3.77
	Aasiapärane kalasupp riisnuudlite ja spinatiga		Valge kala, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjoniid, brokoli, spinat, karripulber (koriander, kurkum, põid-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar), riisnuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	100.00	120.00	13.00	4.67	5.67
	Hernesupp, lihata (G)		Herned (kuivatatud), odrakruup, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majoraan	100.00	91.20	12.68	1.51	4.50
	Maasika Panna cotta (L, VS)		Maasikas, maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, želatiin, sukur, vanillisuhkur	160.00	184.96	32.97	1.10	18.96
	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
Redis			100.00	27.30	4.24	0.20	1.13	
				Kokku:	617.16	93.98	12.22	37.61

Kolmapäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontoode) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Vahemerelised räimed (PT) valik I		Räimefilee, toiduõli, küüslauk, sidrun, petersell, sinep, sool, must pipar, basiilik	50.00	85.10	0.66	5.47	8.26
Taimetoit	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT) valik II		Kanapoolkoib, maitsestatamata jogurt, küüslauk, söögisool, must pipar, ürdid	100.00	178.00	0.25	7.32	27.80
	Nelja-oa-pada		Punased oad, valged oad, mustad oad, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	50.00	56.30	6.12	1.67	2.81
	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
	Soe valge kaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat		Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimahl	100.00	24.40	1.82	1.08	1.20
	Porgand, kaalikas, redis			100.00	30.13	7.40	0.27	0.76
	Kodujuust R 5% (PRIA) (L)			50.00	32.25	1.30	0.05	6.65
	Salatikaste		Õunamahli, õunapäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	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)			30.00	73.86	15.69	0.60	2.15
	Pim			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:					827.88	77.15	35.35
Neljapäev	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp (L)		Kartul, lõhe, porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	100.00	94.24	5.39	5.83	5.34
	Värskekapsaborš sealihaga		Valge peakapsas, sealihaga, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahli, suhkur, sool, must pipar, loorber, petersell	100.00	72.20	7.56	3.32	2.33
	Koorene seesesupp (L)		Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toidukoor, või, petersell, tüümian, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel	100.00	66.40	6.36	3.52	2.11
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)		Kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, mustikad, õunamahli 100% naturaalne, vesi, kartulitärklis, sidrunimahli	160.00	227.00	19.90	12.90	8.10
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			40.00	98.48	20.92	0.80	2.86	
Porgand			100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	
Kokku:					626.24	69.86	29.57	22.24

Reede	Lõunasöök	Valgullikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanapasta küüslaugu ja laimiga (G, L)		Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, juust, vesi, laimikoor, laimimahl, must pipar, söögisool, petersell	100.00	181.00	26.80	3.48	9.27
	Pilaff porgandi ja segahakklihaga		Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell	100.00	117.00	15.80	3.55	4.84
	Pilaff punaste ubadega		Punased oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, petersell	100.00	136.81	24.85	3.36	3.73
	Ürdi-jogurtikaste (L)		Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Ahjukõõgiviljad		Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Kapsa-porgandisalat		Kapsas, porgand, toiduõli	100.00	43.22	8.69	1.15	0.87
	Peet, mais, hapukurk			100.00	65.71	14.02	0.89	2.63
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, 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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			30.00	73.86	15.69	0.60	2.15	
Õun			100.00	48.076	13.48	0.00	0.00	
Kokku:					947.11	136.99	32.50	29.75
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:					764.53	94.55	29.08	33.61
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)						49.47	34.24	17.59
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 köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
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								