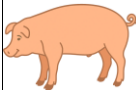

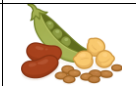
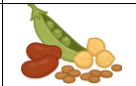










18. nädal 27.04-01.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)		Valge kala, toiduõli, nisujahu , piim, toidukoor , söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	70.00	51.75	2.23	3.42	2.98
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)		Purustatud tomat, kanaliha, vesi, tomatipasta, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainete segu (vürtsköömen, jahvatatud koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud nelk, kaneel, tsillipipar), söögisool	70.00	42.50	2.93	1.83	3.33
	Tikka Masala kastmes tofu (L)		Purustatud tomat, tofu, vesi, tomatipasta, maitsestatamata jogurt , mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainete segu (vürtsköömen, jahvatatud koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, jahvatatud nelk, kaneel, tsillipipar), söögisool	70.00	29.70	2.84	1.27	1.31
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32
	Kurkumiga riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, kurkum	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61
	Peedi-piprajuuresalat (L)		Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor , õun, sidrunimahl, söögisool	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Kõrvits, hernes, kaalikas			100.00	31.81	6.88	0.20	1.88
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
Kokku:					767.51	101.75	31.21	23.75
Teisipäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lillkapsasupp kanalihaga		Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	100.00	66.40	4.27	3.70	3.73
	Minestrone supp veiseliha (G)		Kartul, porgand, pasta (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basilik, söögisool, must pipar	100.00	84.80	6.70	4.31	4.16
	Valge oasupp lillkapsaga		Kartul, valge uba, porgand, juurseller , mugulsibul, lillkapsas, vesi, söögisool, petersell, toiduõli, till	100.00	72.10	7.85	3.13	2.11
	Kakaopuding vahukoorega (L)		Piim , maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool, vahukoor	160.00	220.00	24.20	10.70	5.99
	PRIA 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:					596.64	76.61	22.94	20.77

Kolmapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Esimene PT (portsjontööde) ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I		Sealiha, mugulsibul, porgand, küüslauk, vesi, tüümian, söögisool, must pipar, loorber	50.00	119.00	0.20	7.30	13.30	
Taimetoit	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L, PT) valik II		Valge kala, juust, spinat, toiduõli, söögisool, sidrun	50.00	64.30	0.08	3.10	8.94	
	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)		Kikerhernes, porgand, mugulsibul, küüslauk, kaerahelbed, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimahl, söögisool	50.00	68.10	6.63	2.49	2.70	
	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 (durum nisumanna), vesi, söögisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89	
	Jogurti-küüslaugukaste (L)		Maitsestatamata jogurt, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50.00	41.65	2.91	2.40	2.07	
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat		Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimahl	100.00	24.40	1.82	1.08	1.20	
	Porgand, tomat, redis			100.00	24.70	6.06	0.22	0.64	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10.00	0.72	0.54	0.50	0.00	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
	Rukkileiva- ja sepikeetude valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58	
	Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	
				Kokku:		615.54	85.17	19.75	27.46
Neljapäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Frikadellisupp		Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsa, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool), till, petersell	100.00	63.86	7.27	2.89	2.96	
	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega		Valge kala, kartul, juurseller, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, pune, petersell, suhkur, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	73.90	5.12	3.81	4.38	
	Tomatine aedoadsupp		Aeduba, tomat, peakapsas, porgand, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, loorber, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell	100.00	102.00	10.40	4.82	3.60	
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90	
	Pannkook (G, L)		Piim, täisteranisujahu, nisujahu, kanamuna, toiduõli, suhkur	100.00	203.00	24.30	8.41	6.42	
	Toormoos (VS)		Punased sõstrad, mustad sõstrad, maasikas, suhkur	30.00	40.80	9.29	0.11	0.19	
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
Rukkileiva- ja sepikeetude valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		
Porgand			100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		
			Kokku:		666.48	87.81	24.07	22.99	

Reede	Lõunasöök	Valgallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
								
Kokku:					0.00	0.00	0.00	0.00
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					661.54	87.83	24.49	23.74
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					53.11	33.32	14.36	14.36
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 piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt								
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 miltmekesisus								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								