

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

02. nädal 05.01.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	85,00	132,35	1,22	5,25	19,98	
	Kikerhernekaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kikerherned, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu , söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell. värske basiilik	15,00	30,95	3,65	1,25	0,95	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu , vesi) , söögisool, vesi, toiduõli	90,00	136,13	23,63	2,32	4,10	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	90,00	138,78	24,30	2,25	4,36	
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	40,00	47,20	3,19	3,16	1,50	
	Peet, kapsas, rohelised herned		100,00	28,35	4,39	0,17	1,30	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Piim (L) (PRIA)		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	PRIA	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00				
		Pim		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				849,27	106,48	26,46	42,64	

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 toitumissoovitusi

Loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Meenüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankel

Menuu muudatused kooskolastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on valimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevaatustsükkel ja mitmekesisus.

Tähised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuviilia ja - kõõgiviilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

02. nädal 06.01.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	110,00	104,94	5,15	5,85	6,63
	Tähestikusupp veiselihaga	Veiseliha, mugulsibul, porgand, toiduõli, kartul, makaronid, till, petersell, vesi, söögisool, must pipar	110,00	80,50	7,40	3,57	4,30
	Köögivilja-riisisupp	Kartul, riis, porgand, brokoli, mais, küüslauk, mugulsibul, söögisool, must pipar, till, vesi, toiduõli	35,00	18,27	2,81	0,33	0,72
	Riisivaht mustikakisselliga (L)	Piim, riis, söögisool, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur, vesi, mustikad, kartulitärklis	160,00	273,00	48,40	6,93	3,68
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PIIA)		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:				630,05	97,35	17,78	20,11

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 tootmissoovitusi	
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
Tähtsused menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontooded	VS – vähendatud suhkruga
PIIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PIIA	



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhefilee, kartul, mugulsibul, kanamuna, must pipar, riivsepi, sidrunikoor, söögisool, till, vesi, must pipar	85,00	161,50	12,13	6,98	11,93
	Suvikõrvitsa pikkpoiss riivjuustu ja läätsedega (G, L, M, PT)	Juust, läätsed, vesi, mugulsibul, kanamuna, must pipar, riivsepi, pastinaak, värske porgand, söögisool, must pipar, toiduõli	15,00	16,80	1,63	0,70	0,83
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	90,00	78,84	11,97	2,31	2,21
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	90,00	115,88	25,77	0,23	2,25
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, must pipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punane sibul, valged oad	100,00	72,40	9,81	0,45	4,91
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	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	123,10	26,15	1,00	3,58
	ApeLsin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
Kokku:				771,91	102,33	23,66	32,29

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 toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsed menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

02. nädal 08.01.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	110,00	130,46	7,62	8,08	5,72
	Selge kalasupp kinoaga	Tilaapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, valge kinoa, toiduõli	110,00	80,85	3,37	2,27	11,44
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herved, kinoa, vesi, toiduõli, must pipar, till	35,00	34,44	4,31	1,32	0,95
	Kakaopuding marjapüreega (L)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjapüree	160,00	234,00	41,80	4,53	5,36
	PRIA 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:				617,75	86,74	17,30	27,84

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Jookgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatusteks kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taotatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalkuni-kõõgiviljakaste (G, L)	Kalkuniliha, piim , šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	120,00	122,76	8,94	6,04	7,62
	Seenestrooganov (G)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	30,00	17,97	1,25	1,23	0,44
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	90,00	120,60	24,48	0,00	3,72
	Kartul, aurutatud		90,00	65,25	13,95	0,00	1,71
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Peet, mais, marineeritud kurk	Keedetud peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	100,00	46,70	6,78	0,63	1,93
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				715,80	100,57	22,44	23,72
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				716,95	98,70	21,53	29,32
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					55,06	27,02	16,36
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

• looqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankel

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA