



| Esmaspäev | Lõunasöök                                          | Koostisosad                                                                                                  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Hakklihakaste (G, L)                               | Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, <b>nisujahu, piim</b> , söögisool, must pipar, petersell, till | 120,00   | 238,08        | 4,06           | 19,68     | 10,94     |
|           | Läätsekaste (G, L)                                 | Läätsed, mugulsibul, toiduõli, <b>nisujahu, piim</b> , söögisool, must pipar, petersell, till                | 15,00    | 22,19         | 2,25           | 0,91      | 1,03      |
|           | Bulgur, keedetud (G)                               | Bulgur, vesi, söögisool                                                                                      | 100,00   | 156,70        | 30,00          | 1,01      | 5,19      |
|           | Tatar, keedetud                                    | Tatar, vesi, söögisool                                                                                       | 100,00   | 79,80         | 15,10          | 0,50      | 2,98      |
|           | Coleslaw salat                                     | Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor, sinep, söögisool, must pipar                          | 100,00   | 41,50         | 5,09           | 1,26      | 1,26      |
|           | Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahлага, tomat | Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl) tomat                                                                     | 100,00   | 25,67         | 4,35           | 0,16      | 0,81      |
|           | Salatikaste                                        | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell         | 5,00     | 24,94         | 0,20           | 2,68      | 0,02      |
|           | Seemnesegu                                         | Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                    | 15,00    | 91,70         | 0,22           | 8,01      | 3,83      |
| PRIA      | Piimatooted (piim, keefir) (L)                     |                                                                                                              | 50,00    |               |                |           |           |
|           | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)             |                                                                                                              | 50,00    | 123,00        | 23,75          | 1,00      | 3,58      |
|           | Pirn                                               |                                                                                                              | 100,00   | 39,98         | 11,94          | 0,00      | 0,30      |
| Kokku:    |                                                    |                                                                                                              |          | 843,55        | 96,95          | 35,21     | 29,93     |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>                                                                                                                                                                                                                |                                        |
| 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 |                                        |
| <b>Tähtsed menüüs</b>                                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                     | L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi) |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                         | P – sisaldab pähkleid                  |
| PT – portsjontode                                                                                                                                                                                                                         | VS-vähendatud suhkruga                 |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>                                                                                                                                                                                                              |                                        |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                       |                                        |



| Teisipäev | Lõunasöök                                  | Koostisosad                                                                                                                                                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Koorene lõhesupp (L)                       | Kartul, <b>lõhe</b> , porgand, mugulsibul, vesi, <b>toidukoor</b> , söõgisool, must pipar, till, toiduõli, loorber                                             | 110,00   | 103,66        | 5,93           | 6,41      | 5,88      |
|           | Lillkapsasupp kanalihaga                   | Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, <b>juurseller</b> , mugulsibul, vesi, toiduõli, söõgisool, must pipar, petersell, till                                  | 110,00   | 73,04         | 4,70           | 4,07      | 4,10      |
|           | Koorene seenesupp (L)                      | Šampinjonid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, <b>toidukoor</b> , <b>või</b> , petersell, tüüman, söõgisool, valge pipar, muskaatpähkel         | 35,00    | 10,73         | 1,03           | 0,57      | 0,34      |
|           | Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L, VS) | Riis, <b>piim</b> , <b>vahukoor</b> , suhkur, vanillisuhkur, söõgisool, õuna-astelpaju kissell ( kartulitärklis, õunamahl, õun, astelpajumarjad, suhkur, vesi) | 160,00   | 243,00        | 28,80          | 12,70     | 2,67      |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)        |                                                                                                                                                                | 50,00    |               |                |           |           |
|           | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)     |                                                                                                                                                                | 50,00    | 123,00        | 23,75          | 1,00      | 3,58      |
|           | Porgand                                    |                                                                                                                                                                | 100,00   | 32,40         | 5,60           | 0,20      | 0,60      |
| Kokku:    |                                            |                                                                                                                                                                |          | 585,83        | 69,80          | 24,95     | 17,17     |

## 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 näeva looksul

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 piimatooteid (sh laktoosi) |
|-----------------------|-----------------------------------------|

G – sisaldab gluteeni  
M – sisaldab muna  
L – sisaldab piimatooti  
P – sisaldab pähkleid

VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogramm**

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



| Koimapäev |                                                           | Koostisosad                                                                                          | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, M, PT) | Kanakitsuliha, ananass, <b>juust</b> , kanamuna, söögisool, must pipar, petersell                    | 85,00    | 163,20        | 1,47           | 10,29     | 16,15     |
|           | Kapsa-riisikotletid (G, M, PT)                            | Valge peakapsas, riis,söögisool, kanamuna, <b>nisu</b> jahu, majaraan, till, toiduõli                | 15,00    | 12,08         | 1,55           | 0,33      | 0,56      |
|           | Ahjukoogiviljad                                           | Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool            | 100,00   | 70,60         | 11,10          | 1,45      | 1,44      |
|           | Riis, aurutatud                                           | Riis, vesi, söögisool                                                                                | 100,00   | 128,75        | 28,63          | 0,26      | 2,50      |
|           | Tomatikaste                                               | Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool                         | 30,00    | 11,01         | 2,38           | 0,02      | 0,26      |
|           | Hiina kapsa-paprikasalat                                  | Hiina kapsas, paprika                                                                                | 100,00   | 29,79         | 7,23           | 0,12      | 1,18      |
|           | Kõrvits, spinat, nuikapsas                                |                                                                                                      | 100,00   | 17,70         | 3,60           | 0,23      | 1,00      |
|           | Salatikaste                                               | Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell | 5,00     | 24,94         | 0,20           | 2,68      | 0,02      |
|           | Seemnesegu                                                | Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, <b>seesamiseemned</b>                                              | 15,00    | 91,70         | 0,22           | 8,01      | 3,83      |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)                       |                                                                                                      | 50,00    |               |                |           |           |
|           | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                    |                                                                                                      | 50,00    | 123,00        | 23,75          | 1,00      | 3,58      |
|           | Õun                                                       |                                                                                                      | 100,00   | 48,08         | 13,48          | 0,00      | 0,00      |
| Kokku:    |                                                           |                                                                                                      |          | 720,84        | 93,61          | 24,39     | 30,51     |

## Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid 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 näeva looksul

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 piimatooteid (sh laktoosi) |
|-----------------------|-----------------------------------------|

G – sisaldab gluteeni  
M – sisaldab muna  
E – sisaldab piimatooteid  
P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode

**PRIA toetusprogramm**

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



| Neiljapäev |                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                                                             | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit  | Hartšoo erineva lihaga (G)              | Kanaliha koivaliha jahutatud, küüslauk, loorber, mugulsibul, toiduõli, riis, vesi, sealihaga kaelakarbonaad, värske tomat, veiselihaga abatakk jahutatud, tomatipasta, söögisool, nisujahu, kuivatatud ploom, petersell | 110,00   | 91,20         | 11,90          | 2,51      | 4,81      |
|            | Kana-paprikasupp                        | Kanaliha, kartul, porgand, lillkapsas, juurseller, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, till, toiduõli, vesi                                                                                                   | 110,00   | 65,45         | 5,87           | 2,11      | 5,40      |
|            | Hartšoo punaste ubadega (G)             | Punased oad, riis, küüslauk, loorber, mugulsibul, toiduõli, riis, vesi, värske tomat, tomatipasta, söögisool, nisujahu, kuivatatud ploom, petersell                                                                     | 35,00    | 31,68         | 4,14           | 1,12      | 0,95      |
|            | Virsi-kohupiimakreem (L, VS)            | Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, virsik                                                                                                                                              | 160,00   | 262,00        | 23,20          | 14,80     | 8,77      |
|            | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)     |                                                                                                                                                                                                                         | 50,00    |               |                |           |           |
|            | Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G) |                                                                                                                                                                                                                         | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83      | 3,94      |
|            | Kapsas, valge/punane                    |                                                                                                                                                                                                                         | 100,00   | 30,24         | 7,44           | 0,10      | 1,20      |
| Kokku:     |                                         |                                                                                                                                                                                                                         |          | 595,56        | 77,15          | 21,47     | 25,07     |

## 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

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

VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogramm**

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



| Reede                                                                                                                                                                                                                                       |                                                     | Koostisosad                                                                                                                      | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Ahjukala röstitud köögiviljadega (PT)               | Valge kala, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögiool, jahvatatud paprika, värske petersell | 85,00    | 103,02        | 1,29           | 5,16      | 12,50     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, M, PT) | Suvikõrvits, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar                                     | 15,00    | 18,74         | 1,62           | 0,89      | 0,88      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Soe valge kaste (G, L)                              | Piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool                                                                                   | 50,00    | 59,00         | 3,97           | 3,93      | 1,87      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kuskuss, keedetud (G)                               | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                         | 100,00   | 121,00        | 27,20          | 0,72      | 4,13      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, keedetud                                     | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                           | 100,00   | 80,60         | 16,98          | 0,50      | 2,98      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgandi-pastinaagi-virsikusalat                    | Porgand, pastinaak, virsik                                                                                                       | 100,00   | 14,85         | 2,74           | 0,15      | 1,21      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peet, läätsed, marineeritud punane sibul            | Peet, läätsed, (punane sibul, sidrunimah, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)                                      | 100,00   | 43,00         | 7,29           | 0,31      | 0,99      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                         | Õnamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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)               |                                                                                                                                  | 50,00    | 123,10        | 26,15          | 1,00      | 3,58      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Apelsin                                             |                                                                                                                                  | 100,00   | 42,70         | 10,20          | 0,10      | 1,10      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                     |                                                                                                                                  |          | 772,53        | 98,24          | 28,81     | 33,12     |
| NÄDALA KESKINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                  |          | 703,66        | 71,12          | 22,09     | 21,06     |
| Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                                                                                                                  |          |               | 40,43          | 28,25     | 11,97     |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena                                                                                                                                                                                                       |                                                     |                                                                                                                                  |          | 700-800 kcal  | 45-60%E        | 25-40%E   | 10-20%E   |
| <b>Üldinfo menüü kohta</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| 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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| <b>Tähisted menüüs</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)                                                                                                                                                                                |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| <b>PRIA toetusprogrammid</b>                                                                                                                                                                                                                |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |
| Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA                                                                                                                                                                         |                                                     |                                                                                                                                  |          |               |                |           |           |