

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

08. nädal 16.02.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisu jahu, hapukoor , vesi, söögisool, must pipar	120,00	122,57	3,85	9,51	5,07
	Juurviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller , kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisu jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor , vesi	20,00	21,95	1,52	1,51	0,38
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	127,00	26,20	1,25	2,30
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	100,00	35,69	5,80	0,20	1,47
	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	49,88	0,39	5,36	0,04
	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:				716,18	98,44	26,87	20,81

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

Loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Meenutades muudatusdialoogide ajaloo suhteliselt väikest kogumikku, on võimalik öelda, et muudatusdialoogid on olnud üldiselt suhteliselt väikesed ja lühikesed. Kuid see ei tähenda, et muudatusdialoogid ei oleks olnud olulised. Muudatusdialoogid on olnud olulised, sest nad on võimaldanud meil mõelda ja teha muudatusi, mis on meile vajalikud. Muudatusdialoogid on olnud olulised, sest nad on võimaldanud meil mõelda ja teha muudatusi, mis on meile vajalikud.

Tähised menüüs

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

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

VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hernesupp suitsulihaga (G)	Suitsuribi, herned, odrakruup , mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep , sõõgisool, petersell, majoraan	110,00	157,08	13,82	6,03	9,55
	Kana-paprikasupp	Kanaliha, kartul, porgand, lillkapsas, juurseller , mugulsibul, sõõgisool, must pipar, petersell, till, toiduõli, vesi	110,00	65,45	5,87	2,11	5,40
	Hernesupp lihata (G)	Herned, odrakruup , mugulsibul, porgand, vesi, loorber, sõõgisool, toiduõli, sinep , petersell	100,00	91,30	12,70	1,51	4,51
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M, VS)	Kanamuna, piim , nisujahu , pärm, suhkur, sõõgisool, või, kardemon, vahukoor	80,00	262,00	20,96	17,53	4,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Paprika		100,00	27,00	6,40	0,20	1,00
Kokku:				725,83	83,50	28,38	28,49

Uldinfo 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

loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu näeva jaoks.

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

Tähtised menüüs

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

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

PT – portsiontoode
VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuviilia ja -kõõgiviilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud kanakints köögiviljadega (PT)	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, jahvatatud paprika, petersell	85,00	113,00	1,74	5,47	13,70
	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltanisu, jahu, toiduõli, päevalilleseemned, petersell, sidrunimahl, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	15,00	17,88	2,44	0,47	0,71
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Maitsestatamata jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised herved, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	Pastinaak, lillkapsas, mais		100,00	60,80	9,40	0,77	2,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	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:				877.94	108.23	31.24	34.73

Uldinfo 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 koostööstatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taotatakse toidu teiteväärtuslikkust ja mitmekesisust

Tähised menüüs

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

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

M – sisaldab muhla
PT – portsiontoode
F – sisaldab parikleid
VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja -kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit PRIA	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup, porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, söögisool, must pipar, valge peakapsas, vesi	110,00	66,80	4,86	3,09	4,73
	Selge kalasupp	Lõhe, kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber	110,00	81,40	4,93	4,25	5,46
	Külasupp roheliste hernestega (G)	Odrakruup, porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, peakapsas, vesi, söögisool, rohelisted herved, juurseller, must pipar	20,00	20,10	1,27	1,20	0,93
	Kamadessert marjadega (G, L, VS)	Piim, vahukoor, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), suhkur, vanillisuhkur, marjad	160,00	304,16	39,84	11,50	7,57
	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	8,50	0,20	0,60
Kokku:				627,86	82,95	21,24	22,86

Uldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõqipersonalilt

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

Jooqivesi on igapäevaselt tasuta saadaval koogu päeva jooksul

Menüü muudatused 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 – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõgilija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede	Erimenüü	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kartulisalat vorstiga (L)		250,00	318,00	26,50	19,90	7,18
	Kringel		50,00	176,50	25,25	7,40	3,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
			Kokku:	649,90	84,00	28,50	14,51
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	719,54	91,42	27,25	24,28
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		50,82	34,08	13,50
			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 köögipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankелеpingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähisised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köövilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							