

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

15. nädal 06.04.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	BBQ kanakintsuliha, ahjusküpsetatud (PT)	Kanakintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, sõõgisool, vesi) , sõõgisool, toiduõli	60,00	75,36	0,89	1,63	14,22
	Kikerherne-porgandi kotlett (G, L)	Kikerhersed, porgand, mugulsibul, petersell, toiduõli, küüslauk, kaerahelbed, jahvatatud paprika, petersell, sidrunimahl	30,00	40,90	3,98	1,50	1,62
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, sõõgisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Riis, keedetud	Riis, vesi, sõõgisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, sõõgisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	53,90	6,65	2,16	0,78
	Lehtsalatisegu, kikerhersed peterselli ja küüslauguga, kaalikas	(Jääsalad, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, petersell, sõõgisool), kaalikas	100,00	71,33	7,00	2,08	3,51
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgisool, 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
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:				899,31	112,91	31,33	35,53

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaalt

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

loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused koostatakse kooskõlastatult kooliga vastavalt hankel

Tähtsised menüüd

Tahised menüüs
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga
--------------------	------------------------

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit PRIA	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanam una , toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	110,00	79,57	5,10	4,03	5,24
	Läätsesupp kanalihaga	Kanaliha, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool	110,00	112,20	10,18	3,99	8,16
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanam una , toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	35,00	19,48	2,07	0,91	0,81
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib , vesi, õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna , piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	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:				584,43	96,05	11,80	23,41

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



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud sealihaga mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, sinipiseemned, küüslauk, sidrunimahl, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar, rosmariin	85,00	203,15	1,12	12,67	20,91
	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsaia, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	15,00	21,72	2,75	0,62	0,99
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, võid, vesi, söögisool	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Soe valge kastet (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Hiina kapsasalat spinatiga	Hiina kapsas, spinat	100,00	14,20	1,28	0,16	1,34
	Peet, mais, porgand		100,00	52,66	11,75	0,63	1,83
	Salatikastet	Õunamahl, õunapüree, toiduõli, sidrunimahl, sinipipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegut	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Prii matootet (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutootet valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				922,56	101,65	40,43	39,06

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

Menuud muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toitevaartuslikkus 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 - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

15. nädal 09.04.2026



Neiljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul,rohelised herved, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, muts pipar, till	110,00	95,48	5,93	5,89	4,07
	Kanalihasupp köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, liilkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	110,00	104,94	5,15	5,85	6,63
	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (G)	Paprika, porgand, vesi, nuudlid (durum n isujahu, vesi), toiduõli, porrulauk, kartul, till, valged oad	35,00	25,43	3,59	0,78	0,72
	Marja manna vaht piimaga (G, L)	Marjad, n isumanna, mustsõstra mahl, suhkur, vesi, piim	160,00	135,00	30,00	0,36	1,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Melon		100,00	27,00	5,50	0,10	0,60
Kokku:				510,95	76,32	13,98	17,57

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 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	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontooded	VS–vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

15. nädal 10.04.2026

Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjuliha, hautatud õunamahlaga (PT)	Sealiha, õunamahl, söögisool, must pipar	85,00	156,15	1,76	9,35	17,09
	Köögivilja-riisi-juustukotlet (G, L, M, PT)	Riis, porgand, kõrvits, kartul, mugulsibul, küüslauk, petersell, juust , kanamuna, nisujahu, tüümian, basiilik, söögisool, must pipar, toiduõli	40,00	55,50	5,51	2,53	2,26
	Ahjukoögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	47,40	5,71	1,38	1,74
	Itaaliapärane soe köögiviljakaste	Tomat, varsseller , porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, söögisool, must pipar, toiduõli, basiilik	50,00	22,35	2,50	0,89	0,53
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
	Lehtsalatisegu, kikerhersed peterselli ja küüslauguga, kaalikas	(Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), (kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	100,00	71,33	7,00	2,08	3,51
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	PriA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
			Kokku:	725,43	65,55	35,43	33,58
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	728,54	90,50	26,59	29,83
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		49,69	32,85	16,38
			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 toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankel

Tähtsised mõnitiis

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