

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

17.nädal 20.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sealihaguljašš (L)	Sealiha, toidukoor, porgand, sibul, sool, pipar	85,00	103,11	1,12	4,00	15,56
	Lääts-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kana muna , riivsa , vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	50,00	72,40	9,15	2,05	3,31
	Soe valge kaste (G, L)	Piim , nisujahu , toiduõli, söögisool	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	102,81	19,42	1,10	2,54
	Punase peakapsa-paprikasalat	Punane peakapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, kurk, roheline hernes		100,00	44,00	5,81	0,27	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
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)		40,00	98,40	19,00	0,80	2,86
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
			Kokku:	843,59	98,36	29,26	39,92

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 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 piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -kõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

17.nädal 21.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Mehhikopärane kanahakklihasupp	Broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell	110,00	85,90	4,50	4,80	5,16
	Külasupp sealihaga (G)	Odrakruup, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, kaalikas, loorber, kartul, sealiha, peakapsas, vesi, söögisool, must pipar	110,00	77,37	7,11	3,70	3,31
	Mehhikopärane oasupp, lihata	Porgand, mugulsibul, küüslauk, oad, purustatud tomat, jahvatatud tšilli, kuivatatud pune, jahvatatud võrtsköömen, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell	35,00	16,80	2,01	0,40	0,82
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
PRIA	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, vanillisuhkur, suhkur, piim, vesi, želatiin, kookoshelbed, mangopüree, apelsinimahla, maisitärklis	160,00	213,00	21,10	11,50	5,68
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Paprika		100,00	27,00	6,40	0,20	1,00
			Kokku:	578,69	68,50	24,60	20,44

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 hankelepingule. 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 piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

17.nädal 22.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, M, PT)	Kanakitsuliha, ananass, juust , kanamuna, söögisool, must pipar, petersell	85,00	163,20	1,47	10,29	16,15
	Kapsa-riisikottletid (G, M, PT)	Valge peakapsas, riis, söögisool, kanamuna, nisujahu , majoraan, till, toiduõli	15,00	12,08	1,55	0,33	0,56
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	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	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, 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
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				778,57	93,77	29,32	33,04

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 hankelepingule. 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 piimatoteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

#VALUE!

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

17.nädal 23.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	110,00	77,00	5,06	4,62	3,01
	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), veisehakkliha, värske till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, toiduõli,	110,00	110,66	5,95	7,39	4,70
	Ukrainaborš kikerhernestega	Valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimah, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool, kikerherned	35,00	16,90	2,61	0,23	0,73
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Maasika Panna cotta (L)	Maasikas, maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, želatiin, suhkur, vanillisuhkur	160,00	218,67	25,51	9,96	6,45
	PIIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
			Kokku:	620,61	69,69	29,64	19,34

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 toitusoovitusi

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 lagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsed menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PIIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PIIA

#VALUE!

Koolilõuna menüü

Kalamaja Põhikool

17.nädal 24.04.2026

#VALUE!

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar	140,00	93,94	5,75	5,35	4,69
	Bolognese kaste hakksojaga	Sojahakkmass (sojajahu), porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	20,00	18,36	1,34	0,52	1,72
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till), punane mugulsibul, toiduõli, suhkur, sidrunimahl, söögisool, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Porgand, uba, hapukurk	Porgand, uba, hapukurk	100,00	65,50	9,40	0,31	3,56
	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			
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				841,86	114,35	27,59	27,37
NÄDALA KESKINE KOKKU:				732,66	88,94	28,08	28,02
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				48,55	34,49	15,30	
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 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 hankelepinglele. 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 piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							