



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Guljašš kanalihast (G)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, nisu jahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	120,00	118,68	8,70	4,63	9,66
	Seenestrooganov (G)	Šampinjoniid, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	29,95	2,09	2,06	0,73
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisu)jahu, vesi, söögisool, 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
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane peakapsas, apelsin	100,00	31,50	4,88	0,19	1,44
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk (söögisool, vesi, till)	100,00	44,50	5,60	0,37	2,69
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
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)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				754,63	102,47	23,30	29,99

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

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



Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Frikadellisupp (L, M, G)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha, kana muna, rivisai, söögisool, piim, must pipar), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	110,00	89,54	5,78	4,84	5,24
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi, odrakruup , söögisool, toiduõli, petersell	110,00	93,39	7,86	3,96	5,98
	Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, vesi, odrakruup , porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), söögisool, toiduõli, petersell, värske	35,00	14,84	2,74	0,07	0,55
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kirsitarretis vahukoorega (L, VS)	Kirsid, must sõstramahl 100% naturaalne, vesi, želatiin, suhkur, vahukoor , vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,86	3,47
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas		100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:				596,49	86,72	17,93	20,85

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo kogigipersonalilt

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

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



Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, õunamahl, vesi, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, tüümian, söögisool, must pipar	85,00	200,35	1,21	13,94	17,43
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	15,00	21,72	2,75	0,61	0,99
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	40,00	47,30	3,26	3,16	1,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool, vesi	90,00	68,88	14,26	0,55	2,13
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	90,00	141,03	27,00	0,91	4,67
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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
	Apesin		100,00	43,00	8,43	0,14	1,14
Kokku:				833,16	95,72	32,37	38,89

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 toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	110,00	95,48	5,93	5,89	4,07
	Kananuudlisupp	Kanaliha, kartul, mugulsibul, porgand, nuudlid (durumnisujahu, vesi), toiduõli, vesi, till, söögisool, petersell	110,00	130,24	15,49	4,07	7,33
	Nuudlisupp liilkapsa ja roheliste hernestega (G)	Liilkapsas, kartul, rohelised herned, nuudlid (durumnisujahu, vesi), porgand, varseller , küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, värsked, petersell	35,00	29,89	4,43	0,81	0,93
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
PRIA	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsestatam kohupiim , vahukoor , maitsestatamata jogur , suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis, mustsõstramahl	160,00	264,00	3,51	21,35	4,16
	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:				710,63	65,24	36,32	21,56

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

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



Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Küpsetatud lõhetükid (M, PT)	Lõhe, söögisool, sidrunimahl, till, must pipar	85,00	201,00	0,29	13,40	19,80
	Tatra-seenekottlett (G, M, PT)	Tatar, mugulsibul, toiduõli, riivsaia, kanamuna, nisujahu, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, šampinjon	15,00	22,90	3,25	0,60	0,89
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, hapukurk (kurk, till, suhkur, vesi, söögisool), punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50,00	47,60	1,76	3,93	1,27
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	90,00	37,98	4,64	0,40	2,48
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	90,00	115,88	25,77	0,23	2,25
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, spinat, melon, punane sibul	100,00	19,03	3,68	0,19	1,25
	Porgand, mais, lillkapsas		100,00	44,17	10,52	0,42	1,34
	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
	Õun		100,00	48,076	13,48	0,00	0,00
Kokku:				776,37	89,96	30,86	36,71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				734,26	88,02	28,16	29,60
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)					47,95	34,51	16,12
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 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