



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, vesi, tomatipüree, purustatud tomat, sidrunimahl, vürtsköömen, koriandr, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, söögisool	120,00	72,77	5,03	3,13	5,70
	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Purustatud tomat, tofu (vesi, sojaoad, sidrunhape), tomatipasta, vesi, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsköömen, paprika, koriander, ingver, kurkum, kaneel, nelk, tšillipipar), söögisool, suhkur, must pipar	20,00	8,48	0,81	0,37	0,38
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	127,00	26,20	1,25	2,30
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor, õun, sidrunimahl, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kõrvits, hernes, uba		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, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Melon		100,00	27,00	5,50	0,10	0,60	
			<b>Kokku:</b>	<b>716,41</b>	<b>106,60</b>	<b>23,52</b>	<b>21,00</b>

**Üldinfo menüü kohta**  
 Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid  
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt  
 Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi  
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul  
 Menüü muutused 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



Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, kanapuljong, vesi, <b>toidukoor, sulatatud juust</b> , kuivatatud tüüman, söögisool, must pipar, petersell	120,00	78,62	5,84	2,54	7,15
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	120,00	105,20	2,94	1,00	0,97
	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, vesi, <b>toidukoor, sulatatud juust</b> , kuivatatud tüüman, söögisool, must pipar, petersell	35,00	23,23	2,46	1,09	1,11
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata <b>jogurt, vahukoor</b> , suhkur, vanillisuhkur, <b>kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes)</b> , marjad, maisitärklis	160,00	237,60	23,04	12,50	6,61
	PRIA 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
<b>Kokku:</b>				<b>597,99</b>	<b>67,87</b>	<b>18,23</b>	<b>20,62</b>

<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 hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus	
<b>Tähtsised menüüs</b>	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontooded	VS – vähendatud suhkruga
<b>PRIA toetusprogrammid</b>	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Paneeritud ahjukala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, riivsa, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, söögisool	85,00	168,64	9,27	6,57	17,77
	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)	Tatar, šampinjonid, mugulsibul, kanamuna, riivsa, täisteranisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika,	15,00	20,25	3,17	0,58	0,79
	Kartuli-porgandipüree (L)	Kartul, porgand, piim, või, vesi, söögisool, must pipar	100,00	87,60	14,10	2,17	2,11
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimahl	100,00	24,40	1,82	1,08	1,20
	Porgand, tomat, redis		100,00	24,70	6,06	0,22	0,64
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			<b>Kokku:</b>	<b>848,32</b>	<b>104,60</b>	<b>31,62</b>	<b>36,27</b>

**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

**Tähised menüüs**  
 G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)  
 M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid  
 PT – portsjonitode VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogrammid**  
 Koolipuuviija ja -köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hapukapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, hapukapsas (valge peakapsas, porgand, söögisool), pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell, tomatipasta	120,00	84,00	5,52	5,04	3,29
	Kalkunisupp	Kalkuniliha, kartul, mugulsibul, porgand, varsseller, küüslauk, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud pune, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	120,00	73,75	6,20	2,42	6,27
	Brokoli-juustusupp (L)	Brokoli, toidukoor, juust, kartul, mugulsibul, porgand, või, söögisool, küüslauk, must pipar, kana puljong	20,00	18,10	2,37	0,64	0,54
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	Mustsõstra, rukkijahu, vesi, suhkur, vanillisuhkur	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
<b>Kokku:</b>				<b>558,77</b>	<b>88,51</b>	<b>12,68</b>	<b>18,40</b>

**Üldinfo menüü kohta**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt

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

Joogivesi on igapäevaseilt 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 – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

**PRIA toetusprogrammid**

Koolipuuviija ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riivsaia, kanamuna, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	85,00	145,95	5,26	8,67	11,05	
	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltanisuja, toiduõli, kooritud päevalliseemned, sidrunimah, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	30,00	59,60	8,13	1,58	2,35	
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90	
	Valge peakapsa-paprika salat	Valge peakapsas, paprika, toiduõli, apelsinimah	100,00	57,10	3,05	4,14	1,09	
	Peed, mais, hapukurk		100,00	53,15	11,34	0,72	2,14	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
			<b>Kokku:</b>	<b>860,00</b>	<b>110,92</b>	<b>32,16</b>	<b>30,13</b>	
				<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>	<b>716,29</b>	<b>95,70</b>	<b>23,64</b>	<b>25,28</b>
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguelestiast (%E)</b>	<b>53,44</b>	<b>29,70</b>	<b>14,12</b>	
				<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>	<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

**Üldinfo menüü kohta**

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt

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

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

**Tähtsused 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