

Koolilõuna menüü
36. nädal 31.08.2026



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsipuder (L)	Hirss, vesi, piim, söögisool	200,00	188,00	27,92	5,18	6,87		250,00	235,00	34,90	6,48	8,59
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök	Taimetoit		200,00	209,00	17,80	10,98	8,46		250,00	261,25	22,25	13,73	10,58
			200,00	273,60	42,00	6,72	7,46		250,00	342,00	52,50	8,40	9,33
			30,00	46,80	3,12	3,45	0,83		50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
			80,00	50,72	2,37	3,38	1,77		100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	PRIA		80,00	44,56	4,93	1,08	2,10		100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
			5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
			5,00	30,55	0,71	2,68	1,21		5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
			50,00	43,35	3,98	1,95	2,48		100,00	86,70	7,95	3,90	4,95
			40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
			100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
			150,00	214,60	14,44	12,43	11,78		150,00	214,60	14,44	12,43	11,78
			50,00	118,00	23,25	0,60	3,20		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
			150,00	0,60	0,00	0,00	0,10		150,00	0,60	0,00	0,00	0,10
		Kokku:			870,71	104,97	34,76	28,11		747,73	75,30	36,15	26,76

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
Joojavesi 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

Tähtsed 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
36. nädal 01.09.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök			200,00	183,20	27,60	4,66	6,06		250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
Lõunasöök	Taimetoid	PRIA	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
			200,00	166,00	15,80	7,00	8,87		250,00	207,50	19,75	8,75	11,08
			50,00	21,71	3,46	0,80	0,51		100,00	43,41	6,92	1,61	1,01
			30,00	88,70	1,52	8,59	1,32		30,00	88,70	1,52	8,59	1,32
			160,00	217,00	31,40	7,18	5,83		160,00	217,00	31,40	7,18	5,83
			50,00	43,35	3,98	1,95	2,48		100,00	86,70	7,95	3,90	4,95
			40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
			100,00	27,30	4,24	0,20	1,13		100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Õhtuood			200,00	114,71	13,60	4,20	6,07		200,00	114,71	13,60	4,20	6,07
			50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
			64,60						20,00	64,60	0,10	6,35	1,79
Kokku:				639,25	75,04	25,54	23,10		724,10	82,96	29,24	39,23	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonallilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toainete 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

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü
36. nädal 02.09.2026



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (speltanisu, rukis, kaer), vesi, piim, söögisool	200,00	295,20	37,28	9,76	12,39		250,00	369,00	46,60	12,20	15,48
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Lõunasöök	Taimetoit	Rassolnik kanalihaga (G)	200,00	169,80	14,29	7,20	10,86		250,00	212,25	17,86	9,00	13,57
		Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	200,00	17,37	2,77	0,64	0,41		250,00	21,71	3,46	0,80	0,51
		Hapukoor, R 20% (L)	30,00	88,70	1,52	8,59	1,32		30,00	88,70	1,52	8,59	1,32
	PRIA	Kakaoissell marjapüreega (L)	160,00	217,00	31,40	7,18	5,83		160,00	217,00	31,40	7,18	5,83
		Piim (L)	50,00	43,35	3,98	1,95	2,48		50,00	43,35	3,98	1,95	2,48
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
		Kapsas	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13		100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:				643,05	73,53	25,74	25,10			685,50	77,10	27,54	27,81

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalt
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingile. 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 pähtkleid
PT – portsjontooded VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvillia ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü
36. nädal 03.09.2026



Neelapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	200,00	296,00	43,20	8,78	10,20		250,00	370,00	54,00	10,98	12,75
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (M, PT)	Lõhehakkliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riivsal, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	50,00	50,57	4,91	1,98	2,77		70,00	70,80	6,88	2,77	3,87
	Läätse-porgandi pikkpoiss (M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranzid), pastinaak, mugulsibul, kanamuna, riivsal, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	60,00	41,49	3,06	2,78	0,59		100,00	69,14	5,10	4,63	0,98
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2.5%, söögisool, toidukoor R 15%	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88		50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,30	0,00	1,14		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Taisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	60,00	97,20	19,38	0,76	2,56		100,00	162,00	32,30	1,27	4,26
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas, salatikaste (toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud basilik, kuivatatud pune, kuivatatud petersell)	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21		100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk (sool, vesi, till, suhkur)	100,00	44,50	5,60	0,37	2,69		100,00	44,50	5,60	0,37	2,69
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PIIA Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Pim		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		561,30	76,29	18,51	19,22			675,33	97,38	19,81	22,79

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergiat või toidutalumatuset põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt
Menüü on koostatud lähtudes 4.- 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivesi on igapäevaseelt 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

PIIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü

36. nädal 04.09.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G, L)	Rukkihelbed, vesi, piim, söögisool	200,00	244,00	28,40	9,44	9,60		250,00	305,00	35,50	11,80	12,00
	Marjasegu	Maasikas, mustsõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	40,00	63,47	13,23	0,48	0,64		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
	Sealiha strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, taiduoli, tomatipasta, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	100,00	158,29	4,63	12,46	6,57		120,00	189,94	5,55	14,95	7,89
Taimetoid	Spinati lasanje	Spinat, piim, makaronid (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, nisujahu, juust, maitsestatamata kohupiim, küüslauk, söögisool, jahvatatud muskaatpähkel, must pipar, sidrunikoor	100,00	95,43	11,66	2,96	5,19		120,00	114,51	13,99	3,55	6,23
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	92,52	16,20	1,50	2,90		100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kuskuss, aurutatud (G)		60,00	80,40	16,32	0,00	2,07		100,00	134,00	27,20	0,00	3,45
Lõunasöök	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83		100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Šampinjoniid, sojauba, kaalikas		100,00	46,30	3,99	1,51	3,40		100,00	46,30	3,99	1,51	3,40
	Salatikaste	Õunamaali, õunaäädikas, taiduoli, sidrunimahli, sinepipuber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
PRIA	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliiseemned, seesamiseemned	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piim (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Rukkileiva- ja seipikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		707,23	85,08	28,31	24,33			854,17	107,69	31,80	28,96

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	737,36	88,09	28,91	29,11
Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenestgiast (%E)		47,78	35,28	15,79
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 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 muutused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muutatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse 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 toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA