

Koolilõuna menüü
42. nädal 12.10.2026



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
	Kanakaste sulatatud juustuuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell	100,00	133,70	7,23	8,16	7,70		120,00	160,44	8,68	9,79	9,24
	Kikerhemekaste basiilikuga (G)	Kikerhemed, kookospiim, nisujahu, söögisool, must pipar, toiduõli, värske petersell, värske basiilik	100,00	116,00	7,62	6,99	3,60		100,00	116,00	7,62	6,99	3,60
	Taisterapasta/pasta (G)	Taisterapasta/pasta (duruminiisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68		80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
Lõunasöök	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	52,80	10,13	0,37	1,82		80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Porgandi-õunasalat pohladega	Porgand, õun, õunamahlat, pohl	80,00	44,32	6,01	1,70	0,29		100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Peet, lillkapsas, rohelised herned		80,00	36,59	8,14	0,21	1,95		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahlat, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahlat, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	45,66	0,96	3,87	2,12		10,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piim (L) (PRIA)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Rukkleiva- ja sepiutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Õun (PRIA)		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
			Lõunasöök kokku:		690,36	99,55	21,10	24,69			766,36	102,32	26,93

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo toidupersonalt

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

Joogivesi on igapäevaseks 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



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Taistera odrahelbepuder (G, L)	Taisteraodrahelbed, vesi, piim, sõgisool	200,00	183,20	27,60	4,66	6,06		250,00	229,00	34,50	5,83	7,57
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
Taimetoit	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), veisehakkiha, värske till, sõgisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli,	250,00	251,50	13,53	16,80	10,68		300,00	301,80	16,23	20,16	12,81
	Kikerhemesupp kümne köögiviljaga	Kirkerhemed, kartul, porgand, valge peapaksas, brokoli, till, vesi, toiduõli, kõrvits pastinaak, lillkapsas, mugulsibul, küüslauk, sõgisool, must pipar	250,00	234,00	17,40	13,95	5,65		300,00	280,80	20,88	16,74	6,78
	Kakaokreem moolsiga (L, VS)	Maitsestatama kohuplõim, maitsestatama jogurt, hapukoor, kakaopulber, suhkur, toormoos	160,00	211,00	19,70	10,90	7,54		160,00	211,00	19,70	10,90	7,54
	Piim (L) (PRIA)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Rukkilai- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Lõunasöök	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Lõunasöök kokku:		646,90	67,63	30,20	24,04			726,10	72,98	34,86	27,83

Üldinfo menüü kohta

Taimetoi võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit kõõgipersonalilt

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

Joogivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused koostajastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toarine 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 - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü
42. nädal 14.10.2026



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)	Kolmeviljajahelbed (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
Taimetoit	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise seegahkliha, muulsibul, toiduõli, nisu lahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	100,00	198,40	3,38	16,40	9,12		150,00	297,60	5,07	24,60	13,68
	Läätsehautis kaerakoorega	Porgand, bataat, mugulsibul, läätsed, küüslauk, toiduõli, taimne kaera köögikreem, vesi, petersell, söögisool, spinat	100,00	142,50	18,58	4,16	5,95		120,00	171,00	22,30	4,99	7,14
	Jogurt-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestatata jogurt R 5%, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	30,00	24,99	1,75	1,44	1,25		40,00	33,32	2,33	1,92	1,66
	Kartul, aurutatud		60,00	34,80	7,92	0,05	0,91		100,00	58,00	13,20	0,08	1,52
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	75,84	12,53	2,28	1,09		100,00	126,40	20,88	3,79	1,82
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	80,00	16,10	3,81	0,05	0,78		100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Jääsalat, valge redis, punane uba		80,00	44,80	6,67	0,22	2,88		100,00	56,00	8,34	0,28	3,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82		10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	100,00	0,60	0,00	0,00	0,05		100,00	0,60	0,00	0,00	0,10
PRIA	Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	96,90	18,10	0,62	0,00		50,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Apelsin		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10		100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
Lõunasöök kokku:				628,19	65,73	29,84	20,02			824,71	84,26	40,14	30,78

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatusi põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalt

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 – portsjontooded VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuviija ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neeljapilev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusõök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	200,00	221,60	38,40	3,89	7,54		250,00	277,00	48,00	4,86	9,42
	Marjasegu	Maasikas, mustõstrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Taimetoit	Ahius küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, sinepiseemned, küüslauk, sidrunimahl, mesi, toiduõli, söögisool, must pipar, rosmariin	50,00	119,50	0,66	7,45	12,30		50,00	119,50	0,66	7,45	12,30
	Paneeritud põldoakottideid (G)	Põluba, kartul, mugulisibul, rukkijahu,, toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	54,90	7,50	1,09	2,63		50,00	54,90	7,50	1,09	2,63
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	30,00	35,40	2,39	2,37	1,13		50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	60,00	52,80	10,13	0,37	1,82		80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	60,00	80,40	16,32	0,00	2,48		80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
	Porgand-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13			100,00	48,90	5,38	2,13	0,86
	Läätсед, porrulauk, lillkapsas	Läätсед (keedetud), porrulauk, lillkapsas	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02		100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	100,00	643,79	1,94	70,61	0,27		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	Seemneseg	5,00	45,66	0,96	3,87	2,12		10,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piim (L) (PRIA)	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	5,78	0,53	0,26	0,33		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
PRIA	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	50,00	121,13	22,63	0,78	4,35		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48	
	Õun		40,00	19,23	5,39	0,00	0,00		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasõök kokku:				1257,68	79,43	88,62	29,81			787,48	94,64	27,99	35,16
Üldinfo menüü kohta													
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt													
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 koosõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandlukkorras, kus muudatus on vältimatu (nt otamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus													
Tähtseld menüüs													
G – sisaldab gluteeni													
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)													
M – sisaldab muna													
P – sisaldab pähkleid													
PT – portsjootoode													
VS-vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogrammid													
Koolipuuvilja ja -kõõgilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													



Koolilõuna menüü

42. nädal 16.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök		Rukkihelbed, vesi, piim, söögisool	200,00	177,60	25,04	4,38	6,81		250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
		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
		Valge kala, juust R 15%, sidrunimahl, muguksibul, spinat, küüslauk söögisool, must pipar	50,00	52,20	0,37	1,91	8,25		60,00	62,64	0,44	2,29	9,90
	Taimetot	Tatar, muguksibul, toiduõli, riivsaia, kanamuna, täisteranisujahu, šampinjoni, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	50,00	75,20	10,80	2,00	2,96		50,00	75,20	10,80	2,00	2,96
Lõunasöök		Täisterapasta/pasta (G)	60,00	102,75	19,65	0,81	3,41		80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
		Kartuli-porgandipuree (L)	60,00	52,58	8,48	1,30	1,27		80,00	70,10	11,30	1,73	1,69
		Tartarkaste (L)	80,00	76,16	2,82	6,29	2,03		50,00	47,60	1,76	3,93	1,27
		Porgandi-brokolisalat	80,00	33,28	4,21	0,99	0,77		100,00	41,60	5,26	1,24	0,96
		Kaalikas, mais, redis	100,00	44,16	10,52	0,00	0,10		100,00	44,16	10,52	0,42	1,34
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01		5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
		Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82		10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
		Taimete, suhkru	100,00	0,40	0,00	0,00	0,10		150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
		Rukkilõiva- ja sepiikutoodete 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
		Lõunasöök kokku:		591,47	77,45	20,60	22,54			633,64	86,90	20,00	26,47
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:										747,66	88,22	29,98
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)											47,20	36,09	15,90
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena										700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta													
Taimetot võib sisaldada muna- ja piimatoteid													
Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfot köökipersonalilt													
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9 klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi													
Joojavesi 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 taqatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus													
Tähistes menüüs													
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)											
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid											
PT – portsjootoode		VS-vähendatud suhkruga											
PRIA toetusprogramm													
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													