



Koolilõuna menüü

43. nädal 19.10.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Teraviljapallid šokolaadimaitsetelised	Maisihelbed (maisiküli ja jahud: maisi, nisu, riisi) 65%, suhkur, vähendatud rasvasisaldusega kakaopulber 5%, glükooksi-fruktoosisirup, sool, maitseained. Toode võib sisaldada maapähkleid ja pähkleid	75,00	284,25	59,33	1,58	5,70		75,00	284,25	59,33	1,58	5,70
	Piim R 2, 5% (L)		200,00	115,57	10,60	5,20	6,60		200,00	115,57	10,60	5,20	6,60
Taimetoit	Guljašš kanalihast (G)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, nisujahu , tomatipasta, vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	100,00	98,90	7,25	3,86	8,05		120,00	118,68	8,70	4,63	9,66
	Juurviljaguljašš (G, L)	Porgand, juurseller , pastinaak, kaalikas, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, nisujahu , vesi, kookospiim - jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	100,00	61,90	7,83	1,96	1,62		100,00	61,90	7,83	1,96	1,62
	Tatar, aurutatud	Tatar, söögisool, vesi	80,00	123,36	21,60	2,00	3,87		80,00	123,36	21,60	2,00	3,87
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80,00	107,20	21,76	0,00	3,30		80,00	107,20	21,76	0,00	3,30
Lõunasöök	Kapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, suhkur, söögisool, sidrunimahli, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88		100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punane sibul, valged oad	100,00	72,40	9,81	0,45	4,91		100,00	72,40	9,81	0,45	4,91
	Salatikaste	Õunamahli, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82		10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piim (L) (PRIA)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	PRIA Rukkileiva- ja seepikutoodete 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
Lõunasööki kokku:				755,69	101,25	23,30	28,99			775,47	102,70	24,07	30,60
Üldinfo menüü kohta													
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfot köögipersonalilt													
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 hankelepingule. Erandlukorras, 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 laktosii)											
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid											
PT – portsjootode		VS-vähendatud suhkruga											
PRIA toetusprogramm													
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul													

Koolilõuna menüü
43. nädal 20.10.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljajahelbed (kaer, rukis, nisu, hirss, tatar, mais, linaseemned), vesi, piim, söögisool	200,00	215,20	33,60	5,18	7,42		250,00	269,00	42,00	6,48	9,28
	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	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	50,00	127,45	1,47	9,20	9,55		60,00	152,94	1,76	11,04	11,46
		Tomatine läätsepada	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, läätsed, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipasta, basiilik, must pipar, suhkur, toiduõli, vesi	100,00	91,20	12,20	3,23	2,33	140,00	127,68	17,08	4,52	3,26
		Külm hapukoorekaste murulauquga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	42,38	1,82	3,42	1,08	40,00	56,50	2,43	4,56	1,44
		Kartul, aurutatud		60,00	43,50	9,90	0,06	1,14	80,00	58,00	13,20	0,08	1,52
	PRIA	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	60,00	94,80	15,66	2,84	1,37	80,00	126,40	20,88	3,79	1,82
		Kaalika-mangosalat	Kaalikas, mango	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
		Porgand, roheline hernes, marineeritud punane sibul		100,00	56,20	8,06	0,44	2,90	100,00	56,20	8,06	0,44	2,90
		Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, 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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
		Piim (L) (PRIA)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Rukkleiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	121,13	22,63	0,78	4,35	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:			687,79	82,96	26,90	26,17		778,18	90,51	31,99	30,06

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiai või toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaalt

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 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

Koolipuuviija ja - köögiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

Koolilõuna menüü
43. nädal 21.10.2026



Koimapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	200,00	203,20	31,20	4,78	7,81		250,00	254,00	39,00	5,97	9,76
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		40,00	47,36	1,64	4,00	1,20
Lõunasöök	Taimetoit	Selge kalasupp riisiqa	250,00	183,75	7,63	5,13	26,00		300,00	220,50	9,15	6,15	31,20
		Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, vesi, herned, toiduõli, söögisool, must pipar, till, kinoa	250,00	190,50	26,25	5,85	5,78	300,00	228,60	31,50	7,02	6,93
	PRIA	Kirsitarretis vahukoorega (L, VS)	Kirsid, must sõstramahl 100% naturaalne, vesi, želatiin, suhkur, vahukoor, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,86	3,47	160,00	212,80	38,72	4,86	3,47
		Taimetee, suhkruta	Vesi, taimeteepuru	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Kapsas		100,00	27,30	4,24	0,20	0,30	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Lõunasöök kokku:			622,53	71,51	10,99	32,68			584,30	78,26	12,21	39,53

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust 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 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 – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogrammid	
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA	



Koolilõuna menüü

43. nädal 22.10.2026

Netjapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök		Kaerahelbepuder (G, L)		200,00	318,00	37,40	11,76	12,56	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
		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		Sealihast pikkpoiss suvikõrvitsaga (M, PT)	50,00	119,15	2,63	8,70	7,45	60,00	142,98	3,16	10,44	8,94	
		Peedi-oapikkpoiss (G,M,PT)	Peet, oad, porgand, mugulsibul, kartul, kanamuna, pastinaak, söögisool, riivsal, must pipar, toiduõli, Vahemere ürdisegu	50,00	72,40	9,15	2,05	3,31	60,00	86,88	10,98	2,45	3,97
		Soe valge kaste petserelliga (G, L)	Piim, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petsereli, vdi	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
		Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
		Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
		Porgandi-heme-porruaugusalat	Porgand, roheline hernes, porruauk, toiduõli	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
		Lillkapsas, läätсед, mais	Lillkapsas, läätсед, mais	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
		Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipuber, söögisool, must pipar, petserell	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Lõunasöök		Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
	PRIA	Piim (L) (PRIA)	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:		790,28	96,48	32,05	25,70		814,11	97,01	33,79	27,19	

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

Jookgivesi 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 toetusprogrammide

Koolipuuvilja ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Koolilõuna menüü

43. nädal 23.10.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder (L)	Riisihelbed, piim, söögisool, või	200,00	292,00	46,32	7,79	8,64		200,00	292,00	46,32	7,79	8,64
	Marjasegu	Maasikas, mustsõõtrad, vaarikas, vesi, suhkur	30,00	47,60	9,92	0,36	0,48		30,00	47,60	9,92	0,36	0,48
Taimetoit	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimah, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	100,00	73,70	4,73	3,88	4,57		150,00	110,55	7,10	5,82	6,86
	Magushapukaste papika ja ananassiga	Paprika, ananass, brokoli, porgand, küüslauk, ingver, suhkur, tomatipasta, vesi, maisitärklis, sidrunimah, toiduõli, seesamiseemned, must pipar, söögisool, petersell	100,00	76,20	8,58	3,74	1,29		100,00	76,20	8,58	3,74	1,29
Lõunasöök	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	60,00	90,75	15,75	1,55	2,74		100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	80,00	92,80	13,68	0,44	6,36		100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Porgand, peet, mais		80,00	38,08	6,90	0,26	1,06		100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	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, päevallesemned, 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 seepikutoodete valik (G)		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48		40,00	96,90	18,10	0,62	3,48
	Apelsin		100,00	30,10	5,90	0,10	0,80		100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
			Kokku:		676,33	97,79	17,66	25,59			750,15	102,67	20,55
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		686,52	90,00	22,18	27,83			740,44	94,23	24,52	31,66
		Põhitoidainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)			52,44	29,08	16,21				50,90	29,81	17,11
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		550-650 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E			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 koostisainete kohta küsi lisainfot kööginõukajalt													
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi													
Joojavesi on igapäevaseilt 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 piimatooteid (sh lakttoosi)											
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid											
PT – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga											
PRIA toetusprogramm													
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													