

40.nädal 29. - 03.10.2025

#VALUE!

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor R 10% , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Peedi-küüslausgusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, läätсед, redis	Kapsas, läätсед, redis	100,00	60,8	9,37	0,283	3,92
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		871,95	105,54	25,64	29,54

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, söögisool, petersell	300,00	231,00	6,71	16,00	13,80
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor R 35% , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		677,58	78,01	29,56	24,65

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirju kanapikkpoiss (G, M, PT)	Broilerihakkliha, riisai, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna, must pipar, söögisool, toiduõli	50,00	194,60	8,58	6,73	23,94
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, söögisool, toidukoor R 15%	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-jõhvikasalat	Kapsas, nuikapsas, jõhvikas	100,00	28,70	4,86	0,12	0,9
	Porgand, hernes, hapukurk	Porgand, hernes, hapukurk	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69
	Salatikaste	Ünarnah, ünaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, sõhnisool must ninar netersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	PRIA Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		949,15	114,83	32,13	45,37

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Vaigud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe, porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor R 10% , sõõrisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	300,00	283,00	14,40	17,50	16,00
	Jogurti-kookosemais	Maitsestatamata jogurt R 2,5%-3%, vahukoor R 35% , suhkur, želatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24
	Maasikakastmega (L, VS)						
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Nuikapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				726,86	66,88	38,17	26,68

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis hakkilihaqa	Seahakkiliha, valge peakapsas, porgand, vesi, mugulsibul, toiduõli, till, söögisool	140,00	214,00	12,50	13,20	9,35
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Suvikõrvitsa-kurgisalat tilliga	Kurk, suvikõrvits, till	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05
	Brokoli, punanesibul, valged oad	Brokoli, punanesibul, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Piir		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku		837,32	102,65	31,97	30,23

ROKKU				
	2017	2018	2019	2020
NÄDALA KESKINE KOKKU:	812,57	93,58	31,49	31,29
Põhitaitanetest saadav energia osakaal (E%)		46,07	34,88	15,40
Nõutud vahemik kahanädala keskmisena	700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduennergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi
Joogivei on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Menüü muudatusest kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning lagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja milmekestisus
Tähtsised menüüs
G – sisaldab ; L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)
M – sisaldab P – sisaldab pähkleid
PT – portsjon VS-vähendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm
Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju/marju ja köögivilju pakume PRIA koolipiuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja arvestadesastut kuni 300 km raadiuses kooli asukohast

41.nädal 06.10 - 10.10.2025

#VALUE!

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapada ananassiga	Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, söögisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat	140,00	125,16	12,53	3,88	8,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, mais, roheline hernes	Porgand, mais, roheline hernes	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				823,00	125,33	22,17	27,37
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Mugulsibul, küslauk, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, lillikapsas, toiduõli, kartul, makaronid , till, <i>petersell</i> , vesi, sealiha, söögisool, must pipar	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Kohupiim maitsestatamata R 5%, jogurt maitsestatamata R 2.5%-3%, vahukoor R 35% , mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				680,40	85,38	24,89	24,81
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge kala , sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, söögisool, must pipar, till	70,00	65,38	1,47	3,472	6,734
	Koostisosad	Hapukoore R 10% , sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, läätsed, porulauk	Kaalikas, läätsed, porulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, <i>petersell</i>	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				738,18	91,00	28,41	26,50
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	300,00	217,00	22,70	9,96	6,98
	Hapukoore R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31
	Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)	Mustad sõstrad, odrajahu , suhkur, vesi, mustsõstramahh 100% naturaalne, piim R 2,5%	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:				688,10	88,58	27,74	18,18
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26% , vesi, sool, must pipar, toiduõli, <i>petersell</i> , suvikõrvits	300,00	170,00	20,80	5,23	9,12
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, <i>petersell</i> , mustpipar, söögisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76
	Ahjukoõgiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44

Koolilõuna menüü

42.nädal 13.10.-17.10.2025

#VALUE!

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapada ananassiga	Porgand, toiduõli, kanaliha, peakapsas valge, mugulsibul, tomat, kartul, vesi, söögisool, pipar, ananass, tomatipüree, tomat	140,00	125,16	12,53	3,88	8,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, mais, roheline hernes	Porgand, mais, roheline hernes	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Õun	nädal	100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		823,00	125,33	22,17	27,37
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Mugulsibul, küüslauk, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, lillkapsas, toiduõli, kartul, makaronid, till, peterselli, vesi, sealiha, söögisool, must pipar	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Kohupiima-jogurtimaius mangopüreega (L, VS)	Kohupiim maitsestatamata R 5%, Jogurt maitsestatamata R 2.5%-3%, vahukoor R 35%, mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		Kokku:		680,40	85,38	24,89	24,81
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)	Valge kala, sibul, porgand, purustatud tomat, suvikõrvits, söögisool, must pipar, till	70,00	65,38	1,47	3,472	6,734
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor R 10%, sidrunimahli, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Kaalikas, läätseed, porrulauk	Kaalikas, läätseed, porrulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
PRIA	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:		738,18	91,00	28,41	26,50
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahli, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	300,00	217,00	22,70	9,96	6,98
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31
	Sõstra-odravaht piimaga (G, L, VS)	Mustad sõstrad, odrajahu, suhkur, vesi, mustsõstramahli 100% naturaalne, piim R 2,5%	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
		Kokku:		688,10	88,58	27,74	18,18
Reede	Lõunasõök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, kohvikoor R 10%, juust R 25%-26%, vesi, sool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	300,00	170,00	20,80	5,23	9,12
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Punane kapsas, roheline hernes, paprika	Punane kapsas, roheline hernes, paprika	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		703,00	94,48	24,24	23,56
		NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		726,54	96,95	25,49	24,08
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			53,38	31,58	13,26
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergieenide kohta küsi köögipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitussoovitusi							
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							
Tähisel menüüs							
	G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
	M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
	PT – portsjontoode	VS–vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogramm							
Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju/marju ja köögivilju pakume PRIA koolipiinavilla- ja köögiviljaprogrammi alusel. arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukohast							

44.nädal 27.10.-31.10.2025

Üldinfo menüü kohta	
Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 4-9.klassi laste toiduenergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi	
Joogivesi on igapävaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul	
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muutudus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja maitsekesisus	
Tähtsed menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vahendatud suhkruga
PRIA toetusprogramm	
Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programme. Puuvilja/marja ja köögivilja pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukoht	