KOOLILÕUNA MENÜÜ

18. nädal 27.04-01.05.2026

			1-3. klass					4-9. klass					Gümnaasium				
Esmaspäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	100.00	117.59	11.49	6.17	4.76	140.00	164.62	16.09	8.64	6.66	160.00	188.14	18.39	9.87	7.61
Taimetoit	Magushapu tofupada seesamiseemnetega	Tofu, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	25.00	11.92	2.05	0.31	0.37	35.00	16.69	2.87	0.43	0.51	40.00	19.07	3.28	0.50	0.59
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80.00	103.00	22.90	0.21	2.00	100.00	128.75	28.63	0.26	2.50	125.00	160.94	35.79	0.33	6.45
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta, pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80.00	134.00	22.00	3.12	3.79	100.00	167.50	27.50	3.90	4.74	125.00	209.38	34.38	4.88	5.92
	Porgandi-mangosalat, oliiviõliga	Porgand, mango, oliiviõli	80.00	43.46	8.93	1.06	0.48	100.00	54.33	11.16	1.32	0.59	100.00	54.33	11.16	1.32	0.59
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, valge redis		80.00	23.67	5.46	0.16	1.48	100.00	29.59	6.82	0.20	1.85	100.00	29.59	6.82	0.20	1.85
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29
	Ploom		100.00	49.30	9.96	0.64	0.75	100.00	49.30	9.96	0.64	0.30	100.00	49.30	9.96	0.64	0.30
		Kokku:		**667.41**	**102.13**	**20.48**	**19.05**		**819.85**	**127.12**	**24.41**	**23.31**		**974.98**	**148.68**	**29.62**	**31.46**
Teisipäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Ahjus küpsetatud kanakintsulihamango-tšilli marinaadis (PT)	Kanaliha, mangopüree, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, jahvatatud paprika, tšillipipar, must pipar	75.00	120.30	0.30	5.24	17.93	75.00	120.30	0.30	5.24	17.93	75.00	120.30	0.30	5.24	17.93
Taimetoit	Kapsa-riisikotletid (G, PT)	Valge peakapsas, riis,söögisool, kanamuna, nisujahu, majoraan, till, toiduõli	20.00	16.10	2.07	0.44	0.74	20.00	16.10	2.07	0.44	0.74	20.00	16.10	2.07	0.44	0.74
	Ahjukartulid ürtitega	Kartul, küüslauk, tüümian, söögisool, toiduõli	80.00	82.40	15.52	0.89	2.03	100.00	103.00	19.40	1.11	2.54	120.00	123.60	23.28	1.34	3.05
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	80.00	134.00	27.20	0.00	4.13	100.00	167.50	34.00	0.00	5.16	120.00	201.00	40.80	0.00	6.19
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	80.00	23.83	5.79	0.10	0.94	100.00	29.79	7.23	0.12	1.18	100.00	29.79	7.23	0.12	1.18
	Hernes, spinat, nuikapsas		80.00	14.16	2.88	0.19	0.80	100.00	17.70	3.60	0.23	1.00	100.00	17.70	3.60	0.23	1.00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29
	Porgand		100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.00	100.00	32.40	8.50	0.20	0.00
		Kokku:		**607.66**	**81.60**	**15.87**	**32.61**		**695.86**	**99.20**	**16.36**	**34.70**		**774.56**	**114.63**	**16.79**	**36.95**
Kolmapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Värskekapsaborš sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, puljong liha kontidest, toiduõli, sealiha, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	200.00	140.00	9.20	8.40	5.48	250.00	175.00	11.50	10.50	6.85	350.00	245.00	16.10	14.70	9.59
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaäädikas 5%, petersell	50.00	29.73	4.89	0.12	1.50	65.00	38.65	6.36	0.16	1.95	90.00	53.52	8.80	0.22	2.70
	Hapukoor R 20%		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99	40.00	88.67	1.52	8.59	1.32	50.00	110.83	1.90	10.73	1.65
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	**Rukkileib**, vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, maisimanna, **piim**	160.00	219.84	45.12	1.76	4.62	160.00	219.84	45.12	1.76	4.62	160.00	219.84	45.12	1.76	4.62
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29
	Valge redis		100.00	18.90	4.50	0.10	0.80	100.00	18.90	4.50	0.10	0.80	100.00	18.90	4.50	0.10	0.80
		Kokku:		**573.37**	**83.85**	**17.62**	**16.25**		**664.06**	**92.75**	**22.11**	**19.12**		**795.69**	**104.92**	**28.72**	**23.65**
Neljapäev	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tomatine ahjukala Prantsuse ürtidega (PT)	Valge **kala**, tomatipasta, vesi, Prantsuse ürdisegu "Santa Maria", söögisool, must pipar	75.00	90.98	0.99	3.53	13.73	75.00	90.98	0.99	3.53	13.73	75.00	90.98	0.99	3.53	13.73
Taimetoit	Üleküpsetatud tomatid (G, L, PT)	Tomat, küüslauk, **riivsai, juust,** petersell, söögisool, must pipar	20.00	37.60	6.15	0.58	1.48	20.00	37.60	6.15	0.58	1.48	20.00	37.60	6.15	0.58	1.48
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool	30.00	35.40	2.39	2.37	1.13	40.00	47.20	3.19	3.16	1.50	45.00	53.10	3.59	3.56	1.69
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80.00	123.36	21.60	2.00	3.87	100.00	154.20	27.00	2.50	4.84	120.00	185.04	32.40	3.00	5.81
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, küüslauk, toiduõli, tüümian, söögisool	80.00	82.25	15.53	0.88	2.03	100.00	102.81	19.42	1.10	2.54	120.00	123.37	23.30	1.32	3.05
	Kodujuust (L)		30.00	13.44	0.08	0.15	0.38	40.00	17.92	0.11	0.20	0.51	50.00	22.40	0.13	0.25	0.63
	Kapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, toiduõli	80.00	43.76	4.10	2.28	0.71	100.00	54.70	5.12	2.85	0.88	100.00	54.70	5.12	2.85	0.88
	Kaalikas, kurk, paprika		80.00	35.20	4.65	0.21	2.23	100.00	44.00	5.81	0.27	2.79	100.00	44.00	5.81	0.27	2.79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02	5.00	24.94	0.20	2.68	0.02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	98.40	19.00	0.80	2.86	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58	60.00	147.60	28.50	1.20	4.29
	Apelsin		100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	100.00	42.70	10.20	0.10	0.00	100.00	42.70	10.20	0.10	0.00
		Kokku:		**689.16**	**85.04**	**20.92**	**30.99**		**801.18**	**102.08**	**23.31**	**34.42**		**887.56**	**116.54**	**24.67**	**36.93**
Reede	**Lõunasöök**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**634.40**	**88.15**	**18.73**	**24.73**		**745.24**	**105.29**	**21.55**	**27.89**		**858.20**	**121.19**	**24.95**	**32.25**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**55.58**	**26.56**	**15.59**			**56.51**	**26.02**	**14.97**			**56.49**	**26.16**	**15.03**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**550-650**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**		**700-800**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**		**800-900**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid
Joogivesi j amaitsevesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemneid jms.
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
M – sisaldab muna
PT – portsjontoode
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
P – sisaldab pähkleid
VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA
Leivavalikus on igapäevaselt vähemalt kaks täisteraleiba ja sepik