

KOOLILÖUNA MENÜÜ
14. nädal 30.03-03.04.2026

			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		
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	100.00	124.00	3.21	9.60	5.93	120.00	148.80	3.86	11.52	7.11	160.00	198.40	5.14	15.36	9.49		
	Juurviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller, kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor, vesi	25.00	27.42	1.89	1.88	0.47	30.00	32.90	2.27	2.25	0.56	40.00	43.87	3.03	3.00	0.75		
	Tatar, aurutatud		70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	105.00	84.63	17.82	0.53	3.12		
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32	100.00	167.50	27.50	3.90	4.74	105.00	175.88	28.88	4.10	4.97		
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	80.00	36.25	6.91	1.23	0.46	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57	75.00	33.98	6.48	1.16	0.43		
	Peet, kapsas, roheline herved		80.00	36.59	8.14	0.21	1.95	100.00	45.74	10.18	0.26	2.44	100.00	45.74	10.18	0.26	2.44		
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					60.00						
	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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		
Pirn		100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30			
Kokku:				622.37	82.57	24.82	19.94		800.46	105.52	31.66	26.12		862.11	107.63	36.09	28.94		
Teisipäev	Lõunasöök Itaalia maitserännak	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		
Valik I	Lasanje kalahakkliha (G, L,PT)	Pasta (durumnisujahu, vesi), lõhe, valge kala , mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, vesi, toiduõli, toidukoor, juust , söögisool, must pipar, till	200.00	295.00	25.60	14.00	15.40	Valik I	75.00	110.63	9.60	5.25	5.78	Valik I	75.00	110.63	9.60	5.25	5.78
	Taimetoit	Köögiviljalasanje (G, L,PT)	Pasta (durumnisujahu, vesi) , kikerhernes, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, vesi, toiduõli, toidukoor, juust , söögisool, must pipar, till	200.00	261.00	27.80	11.00	9.83	Valik II	20.00	26.10	2.78	1.10	0.98	Valik II	20.00	26.10	2.78	1.10
Vahemere salat		Rooma salat, rukola, tomat, kurk, punane sibul, basiilik, oliviõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar	80.00	29.70	1.63	1.86	1.04	100.00	37.13	2.04	2.33	1.30	120.00	44.55	2.45	2.79	1.56		
Porgand, valged oad, oliivid		Porgand, valged oad, oliivid	80.00	68.60	6.38	2.97	2.18	100.00	85.75	7.98	3.71	2.73	120.00	102.90	9.57	4.46	3.27		
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, päevaliliseemned, 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					60.00						
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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		
Nuikapsas			100.00	24.20	6.00	0.20	0.50	100.00	24.20	6.00	0.20	0.50	100.00	24.20	6.00	0.20	0.50		
Kokku:				601.97	58.95	27.85	24.55		492.87	52.49	21.61	17.43		548.02	54.56	25.48	19.51		
Päeva energia- ja toiteväärtused on arvatud valiku I alusel																			
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		
Taimetoit	Kevadine kanasupp munavilude ja köögiviljadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, roheline herved, kanamuna , mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	200.00	118.36	9.76	3.55	10.67	300.00	177.55	14.65	5.32	16.01	430.00	254.48	20.99	7.62	22.95		
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toidukoor, või , petersell, tüümian, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel, kanamuna	75.00	83.49	8.85	3.90	2.61	100.00	111.32	11.80	5.20	3.48	105.00	116.89	12.39	5.46	3.65		
	Pasha kohupiimakreem vahukoore ja maitsestatamata jogurtiga (L)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, rosinad, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud puuviljad, rosin, võivad sisaldavada säilitusainet E220, võivad sisaldada pähklike osakesi)	160.00	314.00	35.40	14.80	9.58	160.00	314.00	35.40	14.80	9.58	160.00	314.00	35.40	14.80	9.58		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					60.00						
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	5.00	24.94	0.07	2.67	1.28	10.00	49.88	0.15	5.34	2.55	10.00	49.88	0.15	5.34	2.55		
	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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		
	Porgand		100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60		
Kokku:				671.59	81.59	25.92	27.60		808.15	94.24	31.86	35.80		890.65	101.18	34.42	42.91		
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		
Taimetoit	Ahjus küpsetatud pikkpoiss, seahakkliha (L, G, M; PT)	Seahakkliha, piim, kanamuna , mugulsibul, riivsa , vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	75.00	178.73	3.95	13.05	11.18	75.00	178.73	3.95	13.05	11.18	75.00	178.73	3.95	13.05	11.18		
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M, PT)	Läätсед, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, juust, kanamuna , vahemere ürdisegu, söögisool, must pipar, toiduõli, riivsa , pastinaak	20.00	26.20	3.34	0.57	1.60	20.00	26.20	3.34	0.57	1.60	20.00	26.20	3.34	0.57	1.60		
	Soe valge kaste (G, L)	Piim, toidukoor, nisujahu , toiduõli, söögisool	30.00	35.40	2.38	2.36	1.12	40.00	47.20	3.17	3.15	1.50	50.00	59.00	3.97	3.93	1.87		
	Kartul, aurutatud		70.00	50.75	10.85	0.00	1.33	100.00	72.50	15.50	0.00	1.90	125.00	90.63	19.38	0.00	2.38		
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	100.00	80.60	16.98	0.50	2.98	125.00	100.75	21.22	0.63	3.72		
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	80.00	11.88	2.19	0.12	0.97	100.00	14.85	2.74	0.15	1.21	125.00	18.56	3.43	0.19	1.51		
	Peet, valge redis, marineeritud punane sibul	Peet, valge redis, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	80.00	29.79	6.98	0.16	0.99	100.00	37.23	8.72	0.20	1.24	125.00	46.54	10.90	0.25	1.55		
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10.00	61.13	0.15	5.34	2.55	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00					50.00					60.00						
	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	50.00	123.00	23.75	1.00	3.58		
	Banaan		100.00	97.00	23.10	0.30	1.20	100.00	97.00	23.10	1.20	1.20	100.00	97.00	23.10	0.30	1.20		
	Kokku:				670.64	84.01	25.73	25.90		793.95	101.66	29.61	30.22		857.04	113.44	30.60	32.43	
	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	
	Kokku:				0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	
	NÄDALA KESKINE KOKKU:				641.64	76.78	26.08	24.50		723.86	88.48	28.68	27.39		789.45	94.20	31.65	30.95	
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					47.87	36.58	15.27			48.89	35.66	15.14			47.73	36.08	15.68	
Nõutud vahemik kahepäeva 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																			
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt																			
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid																			
Joogivesi j armaitsevesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul																			
Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemmeid 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																			
Tähtsised menüüs																			
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)																			
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid																			
PT – portsjontoode VS-vahendatud suhkruga																			
PRIA toetusprogramm																			