



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu , hapukoor , 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-küüslaugusalat	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	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesequ	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	3,83	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30		
Kokku:			823,95	102,87	24,49	27,98		
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, pastinaak, tomatipasta, must pipar, söögisool, petersell	300,00	192,00	13,70	10,60	9,25	
	Hapukoor R10% (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10	
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramah 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
	Kokku:			621,30	83,29	23,41	19,58	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, piim , vesi, nisujahu , toiduõli, petersell, must pipar, söögisool	50,00	67,90	2,81	2,39	8,50	
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , 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 (kurk, söögisool, veis)	100,00	44,5	5,6	0,367	2,69	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesequ	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	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:			652,95	93,99	19,80	23,55		
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	250,00	217,00	10,90	13,30	12,60	
	Jogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	Maitsestatamata jogurt , vahukoor , suhkur, želatiin, vanillisuhkur, kookoshelbed, maasikad	160,00	277,00	18,80	19,10	5,24	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Kapsas		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50	
Kokku:			633,20	59,00	33,43	22,28		
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
PRIA	Kanaliha- kõõgiljahautis (G, L)	Kanaliha, porgand, vesi, mugulsibul, paprika, söögisool, nisujahu , toiduõli, jahvatatud paprika, toidukoor , petersell	140,00	146,58	5,28	9,25	9,87	
	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	
	Porgand-kurgisalat	Kurk, porgand	100,00	14,30	1,95	0,10	1,05	
	Hiina kapsas, kaalikas, valged oad	Brokoli, kaalikas, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,451	4,91	
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesequ	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	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
Kokku:			757,08	94,37	27,38	29,95		
NADALA KESKMINE KOKKU:				697,70	86,70	25,70	24,67	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				49,71	33,15	14,14		
Nõutud vahemik hakenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Uldinfo menüü kohta								
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Joojgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kookikõlastakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuvilla ja -kõõvililla nipp koolipäeva toetab osaliselt PRIA								