



04. nädal 19.01.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Sealiha guljašš (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipüree, vesi, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	140,00	123,00	6,45	7,48	6,73
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kapsas, porgand, kikerhernes	Kapsas, paprika, kikerhernes	100,00	127,00	15,80	1,93	7,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	
			Kokku:	777,70	109,78	21,74	28,67
Teispäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanaliha-tähekesesupp (G)	Kartul, canaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	300,00	263,00	29,40	10,00	9,68
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	Piim, vanillisuhkur, suhkur, vesi, maisitärklis	160,00	152,00	24,10	3,96	5,02
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	562,40	84,20	14,99	19,24
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , nisujahu , toiduõli, sulatatud juust , söögisool, must pipar, petersell	140,00	187,00	10,1	11,4	10,8
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	84,60	3,15	0,06	0,98
	Peet, mais, porgand	Keedetud peet, mais, porgand	100,00	52,3	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:	826,95	96,69	29,16	26,28
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tomatine kalasupp Vahemereürtidega	Valge kala , kartul, mugulsibul, juurseller , purustatud tomat, toiduõli, söögisool, suhkur, pune, petersell, küüslauk, tomatipasta, vesi, Vahemere ürdisegu (<i>punane paprika, basiilik, pune aed-piprarohi, tüümian, koriander, küüslauk, sibul, võrts</i>)	300,00	222,00	15,40	11,40	13,10
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,8	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				
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
			Kokku:	580,00	84,16	17,21	21,73
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Sealiha, hapukapsas (<i>valge peakapsas, söögisool, suhkur</i>), mugulsibul, toiduõli, suhkur, söögisool, vesi, odrakruup ,	140,00	179,00	19,30	7,25	7,62
	Ahjukartulid	Kartul, söögisool, toiduõli	140,00	144,20	27,16	1,55	3,56
	Aurutatud kõõgililjad	Kaalikas, porgand, pastinaak	100,00	49,00	8,03	0,38	1,19
	Grillisalat	Hiiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, till, söögisool), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Punane peakapsas, valge uba, porgand	Punane kapsas, valge uba, porgand	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
			Kokku:	761,65	113,59	17,77	26,82
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	701,74	97,68	20,17	24,55
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)		55,68	25,87	13,99
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögilisoonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
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							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooideid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid							
PT – portsjontooide VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammide							
Kooliõuavillia ja - köögilillia ning kooliõuima toetab osaliselt PRIA							