



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
04.05.2026	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kala, porrulaud, porgand, pastinaak, varsseller, suvikõrvits, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, maitseroheline	140,00	126,00	3,91	6,54	11,60
	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
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	Salatikaste	Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:	810,60	810,60	110,87	25,24	31,15
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
05.05.2026	Värskekapsasupp kanalihaga	Valge peakapsas, broililiha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoore, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	183,00	23,10	7,29	5,88
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		Kokku:	491,90	491,90	63,19	16,76	21,25
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
06.05.2026	Maksakaste (G, L)	Seamaks, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, tomatipasta, hapukoore, vesi/puljong, söögisool, must pipar	140,00	161,00	7,88	11,60	6,08
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat marineeritud sibulaga	Keedupeet, marineeritud mugulsibul (mugulsibul, sidrunimah, must pipar, söögisool, vesi, öunaädikas, suhkur)	100,00	42,60	7,27	0,24	1,58
	Valge redis, hapukapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	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:	705,34	705,34	96,52	30,43	21,53
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
07.05.2026	Guljašš-supp veiselihaga	Kartul, veiseliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	192,00	13,70	10,60	9,25
	Hapukoore (L)		30,00	82,60	2,67	7,00	2,10
	Õuna kaerahelbekrõbedik vanillikastmega (G, L, M)	Õun, kaerahelbed, nisujahu, või, suhkur, sidrunimah, vanillisuhkur, piim, kanamuna, maisitärklis	160,00	288,00	36,90	11,80	5,64
	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:	710,00	710,00	84,17	30,43	21,53
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
08.05.2026	Kartuli-kanahakklihavorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, maitseroheline	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60
	Rõstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, maitseroheline, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
	Porgand, uba, porrulaud		100,00	47,10	6,68	0,63	1,90
	Salatikaste	Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
		Kokku:	637,10	637,10	82,86	21,53	24,35
		NÄDALA KESKINE KOKKU:	670,99	670,99	87,52	24,17	23,96
		Põhitöitainetest saadav energia osakaal (%E)			52,17	32,42	14,23
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal		45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uudis menüü kohta							
Allergia või toidutalumatuse põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfo kogupersonalilt							
Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsed menüü							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjootoote VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviija ja -kõgiviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							