



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
11.05.2026	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	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
	Valge redise-porgandisalat roheline sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,11	1,19	0,91
	Peet, Hiina kapsas, mais	100,00	51,30	8,47	0,70	2,02	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:			816,45	103,31	33,10	24,97	
<b>Teisipäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
12.05.2026	Kanasupp maisiga	Broileriliha, kartul, porgand, mugulsibul, mais, pastinaak, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	198,00	13,40	10,10	12,10
	Astelpaju-odravaht piimaga (G,L)	Astelpaju, õunamahl, vesi, odrajahu, suhkur	160,00	196,00	40,00	2,05	2,95
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	PRIA Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:			538,90	83,09	13,13	20,34	
<b>Kolmapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
13.05.2026	Pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-velse segahakkliha, kartul, mugulsibul, riivsa, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	47,70	5,93	0,37	2,99	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:			824,25	104,40	30,83	30,25
<b>Neljapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
14.05.2026	Ukraina borš	Valge peakapsas, sealiha, peet, kartul, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, sidrunimahl, loorber, vesi, seapuljong, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Vanillikissell moosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, marjad	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:			634,00	88,27	22,25	18,38	
<b>Reede</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
15.05.2026	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, maitseroheline	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	27,02	4,75	2,30
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
	Hiina kapsas, läätсед (keedetud), brokoli	100,00	63,60	8,65	0,45	5,09	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:			916,59	114,69	36,63	31,63	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			746,04	98,75	27,19	25,11	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				52,95	32,80	13,46	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena			700-800 kcal	45-60 %E	25-40 %E	10-20 %E	
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
<b>Tähtsed menüü</b>							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab päheleid							
PT – portsjõutoode VS – vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogrammid</b>							
Koolipuuviija ja -kõõgniija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							