



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
18.05.2026	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, piim, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, petersell, basiilik, söögisool, must pipar, vesi	140,00	248,92	9,10	10,85	11,09	
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28	
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88	
	Lillkapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, 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					
	PRIA Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				952,89	115,57	35,36	27,76	
19.05.2026	Frikadellisupp (L, M, G)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakliha, kanamuna, riivsa, söögisool, piim, must pipar), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	223,50	13,14	11,00	11,93	
	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M, VS)	Sai, õun, suhkur, kaneel, kanamuna, piim, või	160,00	269,00	41,50	7,11	6,32	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20	
	Kokku:				637,74	87,18	19,04	25,39
20.05.2026	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, must pipar, till	140,00	296,78	7,50	18,48	18,20	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98	
	Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimah, söögisool, suhkur	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21	
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01	
	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	39,98	11,94	0,00	0,30	
	Kokku:				789,91	88,87	30,53	34,72
21.05.2026	Värsekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, sealih, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, loorber, must pipar, petersell, söögisool	250,00	195,00	9,79	12,90	8,66	
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60	
	Virsiku-jogurtidessert (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, hapukoor, suhkur, vanillisuhkur, virsik, vahukoor, želatiin	160,00	205,00	23,20	9,72	5,90	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80	
Kokku:				557,60	61,81	25,55	19,90	
22.05.2026	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, juurseller, mugulsibul, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	214,00	20,60	4,18	15,60	
	Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, söögisool	50,00	39,10	3,87	0,54	3,06	
	Porgandi-apelsinisolat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75	
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, 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	48,08	13,48	0,00	0,00	
	Kokku:				623,33	78,55	19,63	28,06
	NÄDALA KESKINE KOKKU:				712,29	86,40	26,02	27,17
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					48,52	32,88	15,26	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Allergia või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsige lisainfot köökipersonalilt								
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni				L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna				P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontode				VS – vahendatud suhkruuga				
PRIA toetusprogramm								
Koolipuuvilja ja -kõrgvilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								