



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
25.05.2026	Mee ja sinepikanapada	Kanaliha, porgand, sibul, paprika, pastinaak, must pipar, mesi, sinep, toiduõli, köögivilja puljong, söögisool	140,00	196,00	9,77	6,25	11,40
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, 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
	Hiiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:		805,13	110,88	21,10	29,17
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
26.05.2026	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, kartul, hapukurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,45	0,99
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, maitsestatamata jogur, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	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:		593,86	67,14	25,43	23,67
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
27.05.2026	Kanakaste suvikõrvitsaga (M, PT)	Kanaliha, suvikõrvits, nisujahu, toiduõli, toidukoor, mugulsibul, porgand, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	100,00	254,35	7,9	4,95	8,01
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porrulauk		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, päevaliliseemned, 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:		768,06	92,49	19,96	22,81
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
28.05.2026	Hakklihakaste (G)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, vesi	100,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Punane peakapsas, valge uba, porgand	Punane kapsas, valge uba, porgand	100,00	135,00	19,80	0,48	8,13
	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:		594,94	95,36	9,68	27,72
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
29.05.2026	Pilaff hakklihaga	Riis, seahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	293,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,50	8,91	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		707,56	96,28	694,18	24,92
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		693,91	92,43	154,07	25,66
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			53,28	199,83	14,79
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõuajal							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsused menüüs							
G – sisaldab gluteeni							
L – sisaldab laktoosi (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna							
P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode							
VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviija ja -köögivilja ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA							