



10.11-14.11.2025

Esmaspäev	Lõunasöök	Valgulis/taas / põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetol	Aasiapärane kalakari		Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud tillipipar (20%); sõrnenen, küüslauk, saastabul, sool, kaffi-lamtsahed, galangal, värast (korandiseemned, kõnen), maisitärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, peterell)	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78	
	Kikerhernekarri		Kikerhermes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosõõk, punane karripasta (kuivatatud tillipipar (20%); sõrnenen, küüslauk, saastabul, söögisool, kaffi-lamtsahed, galangal, värast (korandiseemned, kõnen), maisitärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, peterell)	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61	
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	18,59	3,55	1,71	
	Kukkrus, keedetud (G)		Kukkrus (aurumasaht), vesi, söögisool	75,00	117,61	25,05	0,78	3,89	
	Beebiõnandit, aurutatud		100,00	35,60	6,16	0,22	0,66		
	Peedi-küüslaugutsalat		Peet, küüslauk	100,00	41,80	6,80	0,20	1,71	
	Hiina kapsas, hernes, tomat		Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19	
	Salatikaste		Öunamah, õunakõiklas, toiduõli, sõdurimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
	Kapsas, valge		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
	Õun		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
			100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
			100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
			100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
Kokku:					70,00	33,65	9,44	0,00	
						830,68	113,69	39,89	31,25
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulis/taas / põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetol	Värskekapsa-hakklihahtis (segahakkliha)		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, see-veis segahakkliha, vesi, illi, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55	
	Värskekapsa-läitsehautis		Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, illi, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69	
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,98	1,42		
	Kinoa, keedetud		Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91	
	Suvikõrvits, röstitud		Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40	
	Porgandi-õunatsalat		Porgand, õun, õunamah, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36	
	Valge redis, uba, roheline sibul		Valge redis, uba, vesi, söögisool, roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70	
	Salatikaste		Öunamah, õunakõiklas, toiduõli, sõdurimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
	Kasikaks		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
	Pim		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
Kokku:					70,00	33,65	9,44	0,00	
						800,07	99,17	35,68	25,84
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/taas / põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetol	Kodune seljanka		Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, illi), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, peterell, mustpipar, söögisool, loorber	350,00	262,50	16,35	13,90	16,66	
	Seeneseljanka		Kartul, šampignon, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, illi), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, peterell, mustpipar, söögisool, loorber	50,00	21,85	3,44	0,55	0,57	
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99		
	Arhjuuna tüki kaerahelbe krõbediku ja vanilistasmega (G, L, P, VS)		Õun, kaerahelbed, kaneel, sõdurimahi, täisteranisujuhu, või R 82%, suhkur, vaniilisuikur, vanilistaske (aine R 2,8%, suhkur, maisitärklis, või R 82%, vaniilisuikur, kuum sool)	180,00	349,88	44,10	15,53	5,54	
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)		100,00	72,65	15,44	0,47	2,61		
	Porgand		30,00	32,40	8,50	0,20	0,60		
	Banaan		70,00	63,40	15,20	0,14	0,84		
	Kokku:					689,17	104,16	37,22	27,81
	Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/taas / põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Taimetol	Sinepine sealihaekaste (G, L)		Sealiha, mugulsibul, hapukoor R 10%, vesi, toiduõli, nisujuhu, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
		Juurviljahiv (G, L, M, PT)		Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed, speltanisujuhu, hapukoor R 10%, kanamuna, või R 82%, toiduõli, küüslauk, söögisool, must pipar	50,00	103,13	14,41	4,15	3,16
		Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
Bulgur, keedetud (G)			Bulgur (aurumasaht), vesi, söögisool	75,00	118,60	22,50	0,78	3,89	
Kõrvitsasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)			Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,70	3,84	0,44	2,78	
Kodujuustu-redis-tomatitsalat (L)			Kodujuust R 4%-5%, tomat, redis, illi, hapukoor R 10%, söögisool	100,00	44,61	3,06	2,08	3,39	
Lehtsalatisegu, kikerherned peterelli ja küüslauguga, peet			Lehtsalatisegu (galaat, Roma salat, rukola, spinat), kikerherned peterelli (aiaherned, küüslauk, oliiviõli, peterell, söögisool), peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,30	
Salatikaste			Öunamah, õunakõiklas, toiduõli, sõdurimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
Seemnesegu			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)			100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
Nisukapsas			100,00	24,20	6,00	0,50	0,20		
Pim			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21		
Kokku:					830,26	108,01	33,34	30,66	
Reede	Lõunasöök	Valgulis/taas / põhikomponent	Koostisosa	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetol	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)		Broileri poolkoib, maltestamata jogurt R 2,5-3%, küüslauk, peterell, Prantause ürdisegu (rosmariin, petserell, majapoor, pune, küüslauk, basiilik, aed-paprika, sarapuu) (L, toiduõli, söögisool, must pipar)	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80	
	Koorene herne- ja aedviljahautis		Rohelised herned, toidukoor R 15%, porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, peterell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73	
	Soe tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,09	0,77	
	Kartulipüree (L)		Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, söögisool, vesi	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78	
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	18,59	3,55	1,71	
	Brokoli, aurutatud		Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,22	1,62	
	Kolme kapsas salat ürdilõiga		Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94	
	Peet, mais, porgand		Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75	
	Salatikaste		Öunamah, õunakõiklas, toiduõli, sõdurimahi, sinepipulber, söögisool, must pipar, peterell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	
	Seemnesegu		15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Rukkilõiva- ja sepiikutoodete valik (G)		100,00	30,24	7,65	15,44	0,47	2,61	
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80		
Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00			
Kokku:					70,00	33,65	9,44	0,00	
						812,06	99,17	36,96	80,44
						848,49	104,84	34,74	33,34
							49,42	36,85	15,72
						800-900 kcal	45-60% E	25-40% E	10-20% E
Üldinfo menüü kohta									
Taimetol võib sisaldada muna- ja piimatooted									
Allergiat või toiduallumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfo kõõgopersonalt									
Menüü on koostatud tasakaalustatud, arvestades glütsaasiumi vanuserühma (16-19-aastased ja vanemad) toimumisvajadusi									
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahetööstusajandusliku tooraine									
Võimalusel kasutame koostisainete valmistamisel Eestimaa tooraine, eelistades värsked ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut									
Jogurtid on (igapäevaseid) tasuta saadaval kogu päeva jooksul									
Menüü muudatused kooskõlastatakse koolliga vastavalt hankeringile. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus									
Tähtsised menüü									
G – sisaldab gluteeni									
L – sisaldab piimatooted (sh laktosid)									
M – sisaldab pähkleid									
PT – sisaldab muna									
VS – sisaldab suhkrut									
V – sisaldab vahu									