

51. nädal 15-18.12.2025			1-3. klass						4-9. klass						Gümnaasium					
Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatamata jogurt R 7% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	75.00	76.50	3.08	4.90	4.43		93.75	95.63	3.85	6.12	5.54		112.50	114.75	4.62	7.34	6.65	
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu , vesi, tomat, kanaliha, jogurt maitsestatamata R 2,5%-3% , mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidruni/laimimahl, vürtsköömned, koriandriseemned, paprika jahvatatud, ingver jahvatatud, kurkum jahvatatud, nelk, tšillipipar jahvatatud, tomatipüree	25.00	16.85	1.26	0.85	0.74		31.25	21.06	1.58	1.06	0.93		37.50	25.28	1.90	1.27	1.11	
	Kinoa, aurutatud	Kinoa	80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		80.00	84.00	13.60	1.52	3.10		120.00	126.00	20.40	2.28	4.66	
	Pasta (G)	Täistera pasta	80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		80.00	137.01	26.21	1.09	4.55		120.00	205.51	39.31	1.63	6.83	
	Hiina kapsa-virsikusalat	Hiina kapsas, virsikud	75.00	21.15	3.81	0.08	0.90		75.00	21.15	3.81	0.08	0.90		75.00	21.15	3.81	0.08	0.90	
	Suvikõrvits, läätsed, mais		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28		100.00	70.40	11.00	0.65	4.28	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00					
PRIA	Õun		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00		100.00	48.08	13.48	0.00	0.00	
	Kokku:			642.11	93.37	18.81	23.99			719.22	100.29	23.29	25.67			866.86	124.23	26.13	31.27	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjus küpsetatudlõhefilee, leiva koorikuga(PT, G, M)	Lõhefilee , toiduõli, kanamuna , sool, must pipar, riivleib	75.00	129.38	12.53	4.67	8.72		75.00	129.38	12.53	4.67	8.72		75.00	129.38	12.53	4.67	8.72	
Taimetoit	Üleküpsetatud tomatid (PT) (G,I)	Tomat, küüslauk, riivsai, juust , petersell, sool, pipar	25.00	47.00	7.69	0.72	1.85		25.00	47.00	7.69	0.72	1.85		25.00	47.00	7.69	0.72	1.85	
	Riis, aurutatud	Riis	60.00	94.86	16.17	2.85	1.82		75.00	118.57	20.21	3.56	2.28		90.00	142.29	24.25	4.28	2.74	
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	Kartul, lillkapsas, piim, või R82%	60.00	66.17	9.20	2.30	2.66		75.00	82.71	11.50	2.88	3.33		90.00	99.25	13.80	3.46	4.00	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass	100.00	45.30	8.64	1.54	0.58		100.00	45.30	8.64	1.54	0.58		100.00	45.30	8.64	1.54	0.58	
	Kapsa-virsikusalat	Valge peakapsas, virsik	100.00	32.10	5.14	0.18	1.44		100.00	32.10	5.14	0.18	1.44		100.00	32.10	5.14	0.18	1.44	
	Punane kapsas, aeduba, paprika		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50		100.00	31.10	4.45	0.23	1.50	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00					
PRIA	Pirn		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30		100.00	40.00	9.24	0.00	0.30	
	Kokku:			674.03	93.99	22.21	24.85			768.05	106.16	26.54	26.36			822.11	115.45	27.93	27.95	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	300.00	284.00	16.50	15.78	17.64		300.00	284.00	16.50	15.78	17.64		375.00	355.00	20.63	19.73	22.05	
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp (G)	Kartul, nuudlid (durumnisujahu, vesi) , mugulsibul, herved, porgand, valge peakapsas, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	100.00	98.67	13.00	3.94	2.07		100.00	98.67	13.00	3.94	2.07		125.00	123.33	16.25	4.93	2.59	
	Kakaokreem sõstra-toormoosiga (L, VS)	Hapukoor R 20%, maitsestatamata kohupiim R 1%, maitsestatamata jogurt R 2,5%-3% , kakaopulber, suhkur, moos	140.00	117.54	12.72	5.73	3.46		160.00	135.18	14.63	6.59	3.98		180.00	150.46	16.28	7.33	4.44	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00						50.00						50.00					
PRIA	Porgand		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60	
	Kokku:			624.61	67.50	26.31	26.93			665.24	74.33	27.34	28.24			789.99	86.31	33.11	34.09	
Neljapäev	Lõunasöök	JÕULULÕUNA	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümian, toiduõli,vesi, õunamahl, must pipar, söögisool	75.00	177.00	1.07	12.32	15.30		75.00	177.00	1.07	12.32	15.30		75.00	177.00	1.07	12.32	15.30	
Taimetoit	Taimetoit-Seene-riisi Wellington (PT,L, G)	Hakitud seened, keedetud riis, oliiviõli, hakitud sibul, hakitud küüslauk, beebispinat, sinep, sool, pipar, tüümian, hakitud kreeka pähklid, juust, lehttainas, piim	25.00	18.30	1.68	0.82	0.59		25.00	18.30	1.68	0.82	0.59		25.00	18.30	1.68	0.82	0.59	
	Soe valge kaste (G, L)	Toidukoor R15%, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87		75.00	88.69	6.12	5.92	2.81		70.00	82.78	5.71	5.52	2.62	
	Ahjukartul	Kartul, sool	80.00	58.00	12.40	0.08	1.52		80.00	58.00	12.40	0.08	1.52		100.00	72.50	15.50	0.10	1.90	
	Hautatud hapukapsas (L)	Hapukapsas, või , sool, suhkur, vesi	50.00	79.29	7.18	3.38	4.81		50.00	79.29	7.18	3.38	4.81		50.00	79.29	7.18	3.38	4.81	
	Marineeritud kõrvitsasalat	Kõrvits, vesi, suhkur, söögiäädikas, nelk	100.00	31.26	6.64	0.20	1.40		100.00	31.26	6.64	0.20	1.40		100.00	31.26	6.64	0.20	1.40	
	Pohlamoos, röstpeet, riivtud porgand		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18		75.00	34.13	4.29	0.32	2.18	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01		5.00	35.25	0.03	3.90	0.01	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10.00	60.88	1.22	5.16	2.82		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42		15.00	91.65	2.13	8.04	2.42	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		40.00	92.00	19.68	0.66	3.15		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94		60.00	128.80	27.55	0.93	4.41	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00		50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
PRIA	Mandariin		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70		100.00	46.30	9.36	0.60	0.70	
	Kokku:			691.53	67.62	31.38	34.35			774.86	75.49	36.40	35.68			797.25	81.13	36.13	36.34	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:			658.07	80.62	24.68	27.53			731.84	89.07	28.39	28.99			819.05	101.78	30.82	32.41	
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				49.00	33.75	16.73				48.68	34.92	15.84				49.71	33.87	15.83	
	Nõutud vahemik kahenädala keskmisena			550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			800-900	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatoteid

Teavet menüüs sisaldavate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Joogivesi ja maitsevesi on igapäevaselt saadaval kogu päeva jooksul

Supipäeval pakutakse lisandina maitserohelist, saiakuubikuid, seemneid jms.

Tähised menüüs

G

L

M

P

VS

PT

Gluteen

Piimatooted sh. laktoos

Muna

Pähklid

Vähendatud suhkrud

Portsjontoit

PRIA toetusprogrammid

PRIA piimatoteid pakume igapäev

PRIA köögivilja ja puuvilja tooteid pakume igapäev

Leivavalikus on igapäevaselt vähemalt kaks täisteraleiba ja sepik