



			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II												
Kokku:				0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Värskekapsaborš veiselihaga	Veiseliha, kartul, loorber, mugulsibul, must pipar, valge peakapsas, peet, petersell, porgand, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, suhkur, tomatipüree	250,00	145,00	10,90	6,65	8,90	350,00	203,00	15,26	9,31	12,46
	Juurvilja-kikerhernepüreesupp	Kikerhersed, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, toidukoor , toiduõli, vesi, söögisool, petersell	250,00	127,00	14,40	4,90	3,95	350,00	177,80	20,16	6,86	5,53
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Till	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Mango-kohupiimakreem (L)	Mango, maitsestatata kohupiim , maitsestatata jogurt , vahukoor , suhkur	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19	160,00	156,00	17,50	6,09	7,19
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ürdivõi (L)	Või , oliiviõli, vesi, söögisool, ürdid	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03
	Porgandihummus	Porgand, kikerhernes, sidrunimahl, küüslauk, vürtsköömned, seesamiseemned , jahvatatud paprika, oliiviõli, söögisool, vesi	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19
	Kurgiviilud võileivale		12,00	1,18	0,17	0,00	0,08	12,00	1,18	0,17	0,00	0,00
Kaalikas			70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	35,57	6,21	0,10	1,10
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
Kokku:				506,68	56,81	20,68	20,48		575,35	63,04	23,37	24,37
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Rõõsas koore hautatud tilaapiafilee sidruni ja tilliga (L)	Tilaapiafilee , sidrunimahl, söögisool, till, vahukoor , vesi	80,00	133,69	0,26	4,15	23,84	80,00	133,69	0,26	4,15	23,84
	Läätse-köögivilja pikkpoiss juustuga (PT)	Läätсед, suvikõrvits, porgand, pastinaak, mugulsibul, juust , riivsa , kanamuna , söögisool, must pipar, toiduõli, SM Vahemere ürdisegu	80,00	86,50	11,10	1,82	4,96	80,00	86,50	11,10	1,82	4,96
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	100,00	44,80	14,57	0,67	4,33
	Lillkapsas, aurutatud		80,00	27,40	4,91	0,17	1,65	100,00	34,25	6,14	0,21	2,06
	Kaalika-ananassisalad	Kaalikas, ananass	80,00	32,00	6,52	0,08	0,48	100,00	40,00	8,15	0,10	0,60
	Jääsalat / mais / paprika		100,00	42,20	6,08	0,61	1,70	150,00	63,30	9,12	0,91	2,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Musta sõstramahla jook	Musta sõstra mahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28
	Pimatooted (piim, keefir) (L)		150,00	84,60	7,32	3,84	5,16	150,00	84,60	7,32	3,84	5,16
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge röigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56	100,00	18,86	2,90	0,10	0,00
	Melon		70,00	19,10	3,84	0,11	0,45	70,00	19,10	3,84	0,11	0,45
Kokku:				725,36	87,87	21,82	43,63		845,78	113,46	23,66	48,36

Netijäpöev	Löunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	Kanasupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (durumisujahu, vesi), mugulsibul, varsseller , porgand, toiduöli, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	203,00	18,20	8,76	11,10		350,00	284,20	25,48	12,26	15,54
	Valik II	Hernesupp (G)	Hernes, porgand, odrakruup , mugulsibul, vesi, loorber, toiduöli, söögisool, petersell	250,00	218,00	31,70	2,52	11,30		350,00	305,20	44,38	3,53	15,82
		Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06		2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
		Öunakook mandlipuruga (G, L, M, P)	Kanamuna , suhkur, nisujahu , kaerahelbed , küpsetuspulber, hapukoor , mandel , öun	80,00	239,00	32,80	8,50	5,90		80,00	239,00	32,80	8,50	5,90
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		Paprikaviilud võileivale		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12
		Oamäare	Valge uba, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, vesi, toiduöli	5,00	7,03	0,84	0,16	0,36		5,00	7,03	0,84	0,16	0,36
		Toorjuustu-ürdimäare (L)	Maitsetamata toorjuust , murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviöli, must pipar	5,00	10,30	0,20	0,89	0,36		5,00	10,30	0,20	0,89	0,36
		Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42		100,00	32,43	5,60	0,20	0,00
Banaan		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77		
			Kokku:	620,24	77,82	22,16	22,14		711,17	86,78	25,72	26,16		
Reede	Löunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	Ahjus küpsetatud sealiha (PT)	Sealiha, küüslauk, tüümian, toiduöli, mugulsibul, vesi, öunamahl, must pipar, söögisool	50,00	116,00	0,71	7,96	10,20		60,00	139,20	0,85	9,55	12,24
	Valik II	Šampinjoni-läätsekotlett (PT)	Šampinjoni, läätsed, mugulsibul, tatrajahu, kartulitärklis, toiduöli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, vesi	50,00	57,30	7,85	1,31	3,09		60,00	68,76	9,42	1,57	3,71
		Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	30,00	34,00	1,46	2,74	0,86		30,00	34,00	1,46	2,74	0,86
		Mulgipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduöli, vesi, söögisool	80,00	75,80	12,80	1,76	1,62		100,00	94,75	16,00	2,20	2,03
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduöli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18		100,00	126,25	22,13	2,05	3,98
		Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, söögisool, muskaatpähkel, toiduöli	80,00	35,20	2,01	2,50	0,62		100,00	44,00	2,51	3,13	0,78
		Kolme kapsa salat ürdiõliga	Punane peakapsas, valge peakapsas, rooskapsas, ürdiõli (toiduöli, sidrunimahl, küüslauk, ürdid, suhkur, söögisool)	80,00	65,20	1,34	71,80	0,06		100,00	81,50	1,68	89,75	0,07
		Rooma salat / peet / rohelised herned		100,00	45,88	6,24	0,39	2,74		100,00	45,88	6,24	0,39	2,74
		Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduöli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
Maasika-banaan smuuti keefiriga (L)	Keefir , banaan, maasikas, vesi	50,00	25,25	3,25	0,79	1,19		50,00	25,25	3,25	0,79	1,19		
Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		
Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35		100,00	24,14	4,20	0,20	0,50		
Öun		70,00	33,7	7,64	0	0		70,00	33,70	7,64	0,00	0,30		
			Kokku:	708,86	72,12	98,34	25,54		833,54	82,18	122,09	29,42		
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	640,29	73,65	40,75	27,95		741,46	86,36	48,71	32,08		
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		46,01	57,28	17,46			46,59	59,13	17,30		
			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	
Üldinfo menüü kohta														
Allergiat või toiduloomatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt														
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid														
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul														
Maitsevett pakume iga päev														
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta														
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus														
Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.														
Tähisted menüüs														
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)														
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid														
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga														
PRIA toetusprogramm														
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA														
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.														



			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Ühepajatoit broilerilihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kartul, porgand, kaalikas, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	206,00	15,60	9,69	11,50	350,00	288,40	21,84	13,57	16,10
	Bataadi-kikerherne- kinoapada rosmariiniga	Kinoa, bataat, kikerhersed, õun, mugulsibul, küüslauk, tüümian, sool, must pipar, vesi, toiduõli, sidrunimahl, rosmariin, petersell	250,00	253,00	28,30	10,20	7,29	350,00	354,20	39,62	14,28	10,21
	Brokoli, aurutatud		80,00	38,20	3,07	0,58	4,13	100,00	47,75	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	80,00	11,88	2,19	0,12	0,97	100,00	14,85	2,74	0,15	1,21
	Peet, nuikapsas, marineeritud punane sibul	Peet, nuikapsas, (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar)	80,00	26,80	4,78	0,15	0,78	100,00	33,50	5,98	0,19	0,97
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Õunamahla jook	Õunamahli 100% naturaalne, vesi	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13
	Täistera- /seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35	100,00	24,14	4,20	0,20	0,50
Ploom			70,00	34,51	6,972	0,4466	0	70,00	34,51	6,97	0,45	0,00
Kokku:				504,57	54,18	19,74	22,58		638,38	64,39	26,57	28,82
Teisipäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Ahjus küpsetatud lõhefilee (PT)	Lõhe filee, toiduõli, söögisool, sidrunimahl, till	60,00	141,60	0,21	9,48	14,04	70,00	165,20	0,24	11,06	16,38
	Ratatouille- oapada	Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, punased oad, purustatud tomat, toiduõli, basiilik, tüümian, söögisool, suhkur, vesi	150,00	84,70	11,10	1,94	3,67	175,00	98,82	12,95	2,26	4,28
	Tartarkaste (L)	Kurk, mugulsibul, hapukoor , sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34	50,00	49,40	2,03	3,94	1,34
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	80,00	41,10	5,97	0,90	1,06	100,00	51,38	7,46	1,12	1,33
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , sool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Kapsa- kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	80,00	16,08	2,52	0,05	0,78	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand / tomat / mais		80,00	33,86	7,45	0,45	1,23	100,00	42,33	9,32	0,57	1,53
	Salatikaste	Õunamaht, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	5,00	30,57	0,07	2,67	1,28
	Täistera- /seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,60
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
Kokku:				699,78	78,70	29,43	27,68		802,01	93,05	32,89	30,69
Kolmapäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, riis, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud ploom, vesi, loorber, nisujahu , maitseroheline	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90	350,00	289,80	37,80	7,98	15,26
	Äedviljasupp nuudlitega (G)	Kartul, nuudlid , mugulsibul, rohelistes herved, varseller , porgand, toiduõli, vesi, till, petersell	250,00	182,00	25,70	5,58	5,10	350,00	254,80	35,98	7,81	7,14
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Metsmustika-mannavaht mustsõstra kastmega (G)	Mustikas, vesi, nisumanna , suhkur, mustad sõstrad, söögisool	160,00	185,00	38,50	0,64	2,34	160,00	185,00	38,50	0,64	2,34
	Täistera- /seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		15,00	36,93	7,85	0,30	1,08	15,00	36,93	7,85	0,30	1,08
	Karask (G, L, M)	Keefir , odrajahu , nisujahu , kanamuna , hapukoor , või , söögisool, suhkur, söögisooda	15,00	38,95	4,96	1,51	1,17	15,00	38,95	4,96	1,51	1,17
	Tomativiliud võileivale		15,00	3,28	0,53	0,05	0,09	15,00	3,28	0,53	0,05	0,09
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	4,69	0,75	0,06	0,13
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00	70,00	24,90	4,35	0,07	0,77
Kokku:				496,73	83,28	8,27	16,40		584,22	94,83	10,61	20,89

Neeljäpäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	Ahjus küpsetatud broilerikintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	Broilerikintsuliha, mangopüree, tšilli, must pipar, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, jahvatatud paprika	50,00	82,90	0,82	3,51	11,90	80,00	132,64	1,31	5,62	19,04
		Bataadi-kikerherne kotlet (G, PT)	Bataat, kikerhernes, mugulsibul, jahvatatud paprika, toiduõli, täisteranisujahu, vürtsköömen, söögisool, petersell	50,00	69,10	10,10	1,16	2,57	80,00	110,56	16,16	1,86	4,11
		Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, suhkur, söögisool	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02
		Ahjujuurvili	Kaalikas, porgand, pastinaak, toiduõli, söögisool, tüümian	50,00	32,70	4,67	0,70	0,72	50,00	32,70	4,67	0,70	0,72
		Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
		Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, suhkur, sidrunimahl, õun, hapukoor	80,00	47,60	6,62	1,34	1,47	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Kapsas / roheline hernes / redis		80,00	36,59	8,14	0,21	1,95	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
		Piimatooted (piim, keefir) (L)		150,00	84,60	7,32	3,84	5,16	150,00	84,60	7,32	3,84	5,16
		Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		Valge röigas		70,00	18,90	4,50	0,10	0,80	100,00	27,00	6,43	0,14	1,14
		Arbuus		70,00	23,45	5,07	0,21	0,30	70,00	23,45	5,07	0,21	0,30
Kokku:				724,66	90,67	24,04	34,95		945,10	369,83	323,82	336,85	
Reede	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, hapukoor, vesi, toiduõli, sinepipulber, petersell, must pipar, söögisool	150,00	196,00	7,11	15,10	7,41	175,00	228,67	8,30	17,62	8,65
	Valik II	Peedi-õapikkpoiss (G, M, PT)	Peet, punane uba, porgand, mugulsibul, kartul, pastinaak, kanamuna, riivsa, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell, pune	50,00	50,50	7,63	0,97	1,91	60,00	60,60	9,16	1,17	2,29
		Aedoad, aurutatud		50,00	20,60	2,79	0,17	1,10	80,00	32,96	4,46	0,26	1,76
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18
		Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67
		Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
		Valge redise- porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
		Jääsalat / läätsed / kurk		100,00	58,00	8,95	0,36	3,72	100,00	58,00	8,95	0,36	3,72
		Salatikaste	Õunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
		Õuna-spinati-banaani smuuti (L)	Piim, õun, banaan, spinat, vesi	50,00	28,10	3,63	0,99	1,02	50,00	28,10	3,63	0,99	1,02
		Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		Kurk		70,00	9,80	2,10	0,00	0,00	100,00	14,00	3,00	0,00	0,00
		Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,00
	Kokku:				721,77	86,92	29,31	25,02		771,00	90,68	31,92	26,70
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:				629,50	78,75	22,16	25,33		748,14	142,56	85,16	88,79
	Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					50,04	31,68	16,09			76,22	102,45	47,47
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	
Üldinfo menüü kohta													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köökipersonalilt													
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid													
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul													
Maitsevett pakume iga päev													
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteeid, suhkruta													
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus													
Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.													
Tähisted menüüs													
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)													
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid													
PT – portsjontooded VS–vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogramm													
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.													



			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Bolognese kaste	Veisehakkliha, purustatud tomat, tomatipasta, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, basilik, pune, must pipar, söögisool	150,00	97,70	5,40	5,79	4,92	160,00	104,21	5,76	6,18	5,25
	Bolognese kaste hakksojaga	Hakksoja , purustatud tomat, tomatipasta, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, basilik, pune, must pipar, söögisool	150,00	138,00	10,00	3,88	12,90	175,00	161,00	11,67	4,53	15,05
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	129,00	24,30	0,90	4,19	100,00	161,25	30,38	1,13	5,24
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	120,00	14,16	1,74	0,06	1,14
	Porgand / roheline hernes / lillkapsas		100,00	50,80	7,12	0,37	3,06	120,00	60,96	8,54	0,44	3,67
	Salatikaste	Öunamaht, öunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Musta sõstramahla jook	Musta sõstra mahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge peakapsas		70,00	21,20	3,46	0,07	0,84	70,00	21,20	3,46	0,07	0,84
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		679,53	93,05	21,25	21,62		762,32	106,43	22,89	24,25
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Kruubisupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, porrlauk, vesi, odrakruup , toiduõli, söögisool, petersell	250,00	173,00	16,00	7,01	9,79	350,00	242,20	22,40	9,81	13,71
	Valge oasupp lillkapsaga	Lillkapsas, valge uba, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	142,00	22,20	1,62	6,39	350,00	198,80	31,08	2,27	8,95
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Till	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Pannkook moosiga (G, M, L)	Piim, kanamuna, nisujahu , täistera nisujahu , suhkur, toiduõli, marjad	100,00	220,00	28,40	8,41	6,45	160,00	352,00	45,44	13,46	10,32
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ürdivõi (L)	Või , oliiviõli, vesi, söögisool, ürdid	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03
	Porgandihummus	Porgand, kikerhernes, sidrunimahl, küüslauk, vürtsköömned, seesamiseemned , jahvatatud paprika, oliiviõli, söögisool, vesi	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19
	Kurgiviilud võileivale		12,00	1,18	0,17	0,00	0,08	12,00	1,18	0,17	0,00	0,00
	Valge rõigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56	100,00	18,86	2,90	0,10	0,80
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
		Kokku:		586,98	70,49	23,36	20,42		793,84	94,80	31,24	28,45
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valik I Taimetoit / Valik II	Kalapikkpoiss (G, M, PT)	Lõhe, valge kala, riivsa , kanamuna, kartul, vesi, mugulsibul, söögisool, must pipar, till, sidrunikoor	80,00	151,84	11,42	6,58	11,23	80,00	151,84	11,42	6,58	11,23
	Kõrvitsa-läätsede kottletid ricotta juustuga (G, M, L, PT)	Kõrvits, läätsed (punased/oranžid), ricotta juust , mugulsibul, kanamuna , kaerajahu, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, apelsinikoor, muskaatpähkel, petersell	50,00	61,80	6,61	1,81	4,20	80,00	98,88	10,58	2,90	6,72
	Hapukoore-tillikaste (L)	Hapukoor , maitsestatamata jogurt , till, söögisool	50,00	77,90	2,10	6,98	1,67	50,00	77,90	2,10	6,98	1,67
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	100,00	79,75	17,00	0,11	2,09
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	100,00	44,80	14,57	0,67	4,33
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	80,00	63,10	7,60	2,50	1,35	100,00	78,88	9,50	3,13	1,69
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga	Porgand, paprika, punane mugulsibul, toiduõli, söögisool, suhkur, sidrunimahl	100,00	32,10	5,25	0,25	0,91	100,00	32,10	5,25	0,25	0,91
	Kapsas / mais / redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	150,00	68,61	15,27	0,39	3,66
	Salatikaste	Öunamaht, öunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	35,57	6,21	0,10	0,00
	Õun		70,00	33,7	7,64	0,00	0,00	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		753,15	96,55	27,14	29,18		871,46	122,50	28,81	34,19

Netjapäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Kentucky kanasupp (G, M)	Kanaliha, munanuudlid (nisujahu, muna), porrulauk, šampinjoniid, kookosjook, Tai karripasta, sojakaste , ingver, küüslauk, sidruni- või laimimah, õli ja vesi	250,00	199,00	11,50	11,50	11,80		350,00	278,60	16,10	16,10	16,52
	Minestronesupp kikerhernestega (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kikerherned, mugulsibul, küüslauk, porgand, suvikõrvits, spinat, purustatud tomat, vesi, basiilik, pune, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	232,00	27,70	8,97	6,58		350,00	324,80	38,78	12,56	9,21
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06		2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	Maitsestatamata jogurt , õun, astelpaju, maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58		160,00	154,00	29,00	2,67	2,58
	Täistera- /seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Paprikaviilud võlleivate		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12
	Oamaäre	Valge uba, sidrunimah, küüslauk, söögisool, vesi, toiduõli	5,00	7,03	0,84	0,16	0,36		5,00	7,03	0,84	0,16	0,36
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestatam toorjuust , murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimah, söögisool, oliiviõli, must pipar	5,00	10,30	0,20	0,89	0,36		5,00	10,30	0,20	0,89	0,36
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42		100,00	32,43	5,60	0,20	0,00
	Banaan		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77
	Kokku:				531,24	67,32	19,07	19,52			620,57	73,60	23,73
Reede	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Hautatud sealiha tüümianiga (PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, porgand, vesi, tüümian, söögisool, must pipar, loorber	50,00	84,60	0,64	4,98	9,14		60,00	101,52	0,77	5,98	10,97
	Valik II Juurviljapihv (G, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisterakaerahelbed , speltanisujahu , hapukoor , kanamuna , või , toiduõli, tüümian, söögisool, must pipar	50,00	108,00	13,30	3,98	3,39		60,00	129,60	15,96	4,78	4,06
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	50,00	18,37	4,22	0,03	0,43		50,00	18,37	4,22	0,03	0,43
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, tüümian, must pipar, söögisool, muskaatpähkel, toiduõli	80,00	35,20	2,01	2,50	0,62		100,00	44,00	2,51	3,13	0,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18		100,00	126,25	22,13	2,05	3,98
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09		100,00	112,75	21,38	0,62	3,86
	Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, hapukoor , sinepipulber , söögisool	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64		100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Jäasalat, tomat, valge röigas		100,00	18,60	2,83	0,17	0,73		100,00	18,60	2,83	0,17	0,73
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Mustika smuuti (L)	Mustikas, keefir , banaan, vesi	50,00	23,60	4,05	0,41	0,66		50,00	23,60	4,05	0,41	0,66
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35		100,00	24,14	4,20	0,20	0,50
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21		70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
	Kokku:				631,30	80,54	20,96	24,78			737,00	91,33	25,85
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				625,67	78,72	22,63	23,47			755,72	95,56	27,41	28,76
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					50,33	32,55	15,01				50,58	32,64	15,22
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
Üldinfo menüü kohta													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaltit													
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid													
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul													
Maitsevett pakume iga päev													
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta													
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus													
Toiteväärtused on arvestatud 1 valgiku alusel; alternatiivsed valgikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.													
Tähtsised menüüs													
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)													
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid													
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogrammid													
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatoteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatoteid.													



			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik I	Valik I Kanakaste salatut juustuga (G, L)	Kanaliha, piim , salatutud juust , nisujahu , toiduõli, söögisool, petersell, must pipar	150,00	201,00	10,80	12,20	11,60	160,00	214,40	11,52	13,01	12,37
	Tikka masala kastmes tofu (L)	Tofu (soja) , vesi), purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüsaluk, toiduõli, vesi, maitsestatamata jogurt , sidrunimahl, vürtsköömned, koriander, jahvatatud paprika, jahvatatud ingver, kurkum, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud tsilli, söögisool	150,00	63,60	6,08	2,73	2,81	160,00	67,84	6,49	2,91	3,00
	Hernes, porgand, mais, aurutatud	Roheline hernes, porgand, mais	80,00	45,20	6,51	0,47	1,97	80,00	45,20	6,51	0,47	1,97
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18	100,00	126,25	22,13	2,05	3,98
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Hiina kapsa-mangosalat	Hiina kapsas, mango, toiduõli	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	Peet, valge redis, porrulauk		100,00	28,70	4,40	0,13	1,33	100,00	28,70	4,40	0,13	1,33
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Õunamahhajook	Õunamahh 100% naturaalne, vesi	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13	50,00	10,35	2,59	0,00	0,13
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	35,57	6,21	0,10	1,10
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,00
Kokku:				723,46	88,20	26,89	26,10		829,23	100,63	31,77	28,26
Teisipäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Lindströmi pikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, peet, kartul, mugulsibul, kanamuna , riivsa i, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	93,10	4,17	6,11	4,99	80,00	148,96	6,67	9,78	7,98
	Tatra-šampinjonipihv (G, M, PT)	Tatar, šampinjon, mugulsibul, toiduõli, riivsa i, kanamuna , nisujahu , jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	50,00	76,40	10,80	2,00	2,96	60,00	91,68	12,96	2,40	3,55
	Soe valge kaste (G, L)	Piim , toidukoor , toiduõli, nisujahu , söögisool	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	80,00	41,10	5,97	0,90	1,06	100,00	51,38	7,46	1,12	1,33
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , sool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89
	Porgandi-küüslaugusalat (L)	Porgand, küüslauk, hapukoor , sinepipulber , söögisool, suhkur	100,00	72,40	5,59	4,68	0,57	100,00	72,40	5,59	4,68	0,57
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44	100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	5,00	30,57	0,07	2,67	1,28
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Valge rõigas		70,00	13,20	2,03	0,07	0,56	100,00	18,86	2,90	0,10	0,80
	Õun		70,00	33,7	7,64	0	0	70,00	33,70	7,64	0,00	0,21
Kokku:				686,07	82,79	28,24	21,38		794,19	94,58	33,09	25,12
Kolmapäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Selge kalasupp riisiga	Valge kala , kartul, riis, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	191,00	16,60	8,44	10,90	350,00	267,40	23,24	11,82	15,26
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Punased oad, kartul, loorber, mugulsibul, must pipar, valge peakapsas, peet, petersell, porgand, toiduõli, sidrunimahh, söögisool, suhkur, tomatipüree	250,00	129,00	21,20	0,54	6,50	350,00	180,60	29,68	0,76	9,10
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Petersell	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06	2,00	0,67	0,10	0,01	0,06
	Kohupiima-kamadessert marjadega (G, L)	Maitsestatat kohupiim , vahukoor , suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), marjad	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		15,00	36,93	7,85	0,30	1,08	15,00	36,93	7,85	0,30	1,08
	Focaccia (G)	Nisujahu , oliiviõli, vesi, pärm, söögisool, rosmariin	15,00	37,90	6,01	0,97	1,04	15,00	37,90	6,01	0,97	1,04
	Tomativilud võileivale		15,00	3,28	0,53	0,05	0,09	15,00	3,28	0,53	0,05	0,09
	Kaalikas		70,00	24,90	4,35	0,07	0,77	100,00	4,69	0,75	0,06	0,13
Apelsin			70,00	30,1	5,9	0,1	0,8	70,00	24,90	4,35	0,07	0,77
Kokku:				575,20	62,96	21,64	24,60		631,39	66,00	25,01	28,31

Neljapäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	BBQ kanakintsuliha (PT)	Broilerikintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), toiduõli, söögisool	50,00	62,80	0,74	1,36	11,80	60,00	75,36	0,89	1,63	14,16
		Kikerherne-porgandikotlet (G, M PT)	Kikerhernes, porgand, täistera nisujahu , mugulsibul, kanamuna , söögisool, must pipar, petersell	50,00	71,00	9,09	1,38	3,35	60,00	85,20	10,91	1,66	4,02
		Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, roheline sibul, till, suhkur, söögisool	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02	30,00	17,28	1,49	0,80	1,02
		Brokoli, aurutatud		80,00	38,20	3,07	0,58	4,13	80,00	38,20	3,07	0,58	4,13
		Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
		Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedetud peet, mädarõigas, suhkur, sidrunimahl, õun, hapukoor	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Hiina kapsas mais, hapukurk	Hiina kapsas mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	37,80	4,98	0,60	1,80	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
		Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
		Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,60
		Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
Kokku:				612,83	79,72	16,97	31,98		894,08	455,82	415,53	428,95	
Reede	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik II	Valik I	Maksakaste (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , vesi, toiduõli, toidukoor , või, tüümian, loorber, petersell	150,00	128,00	7,19	8,69	4,32	160,00	136,53	7,67	9,27	4,61
		Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	Täisterapasta / pasta (nisujahu, vesi), hakksoja (sojauba, vesi), porgand, mais, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, söögisool, toiduõli, must pipar, vesi, petersell, Tex-Mex maitseainesegu (jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, vürtsköömen, pune, must pipar, söögisool, must pipar)	250,00	345,00	52,10	5,15	15,80	300,00	414,00	62,52	6,18	18,96
		Ahjujuurviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak, toiduõli, söögisool, tüümian	50,00	32,70	4,67	0,70	0,72	80,00	52,32	7,47	1,12	1,16
		Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18	80,00	101,00	17,70	1,64	3,18
		Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durumnisumanna), vesi, söögisool	80,00	107,52	22,79	0,58	3,30	80,00	107,52	22,79	0,58	3,30
		Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
		Jäasalat / läätsed / tomat		100,00	58,00	8,95	0,36	3,72	100,00	58,00	8,95	0,36	3,72
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
		Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
		Mango-jogurtismuuti (L)	Maitsestatam jogurt , mango, banaan	50,00	29,35	3,89	0,93	1,25	50,00	29,35	3,89	0,93	1,25
		Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		20,00	49,24	10,46	0,40	1,43	20,00	49,24	10,46	0,40	1,43
		Kurk		70,00	9,80	2,10	0,00	0,00	100,00	14,00	3,00	0,00	0,00
		Õun		70,00	33,65	9,43	0,00	0,00	70,00	33,65	9,43	0,00	0,00
		Kokku:				678,44	91,69	23,45	21,19		710,79	95,87	24,45
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				655,20	81,07	23,44	25,05		771,94	162,58	105,97	106,51	
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				49,49	32,20	32,20	15,29		84,25	123,55	55,19	55,19	
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	
Üldinfo menüü kohta													
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt													
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid													
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul													
Maitsevett pakume iga päev													
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteed, suhkruta													
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus													
Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.													
Tähtsed menüüs													
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) M - sisaldab muna P - sisaldab pähkleid PT - portsjontooded VS-vähendatud suhkruga													
PRIA toetusprogrammide													
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA													
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.													



			1-3. klass					4-9. klass				
Esmaspäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Veiselihaguljašš paprika ja köögiviljadega (G)	Veiseliha, sibul, porgand, paprika, küüslauk, tomatipasta, nisujahu , rapsiõli, vesi, jahvatatud paprika, must pipar, sool, loorberileht, maitseroheline	150,00	207,00	6,57	13,40	14,10	160,00	220,80	7,01	14,29	15,04
	Läätsepada värviliste köögiviljadega	Punased läätsed, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, roheline hernes, mais, purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli, pune, must pipar, sool, vesi	150,00	138,00	16,80	3,79	6,76	160,00	147,20	17,92	4,04	7,21
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	50,00	39,40	4,75	1,56	0,84	100,00	78,80	9,50	3,12	1,68
	Kartul, keedetud	Kartul, söögisool, vesi	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67	80,00	63,80	13,60	0,09	1,67
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82
	Kodujuust (L)		30,00	13,44	4,37	0,20	1,30	30,00	13,44	4,37	0,20	1,30
	Kapsa-kurgi-tomatisalat	Valg epeakapsas, tomat, kurk, toiduõli, sidrunimahl, söögisool	100,00	29,20	3,22	1,13	0,82	100,00	29,20	3,22	1,13	0,82
	Porgand / lilikapsas / roheline sibul		100,00	35,20	5,39	0,36	1,80	100,00	35,20	5,39	0,36	1,80
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Musta sõstramahlajook	Musta sõstra mahl 100% naturaalne, vesi	50,00	10,00	2,00	0,10	0,28	50,00	10,00	2,00	0,10	0,00
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Nuikapsas		70,00	16,90	2,94	0,14	0,35	100,00	24,14	4,20	0,20	0,00
	Ploom		70,00	34,51	6,97	0,45	0,00	70,00	34,51	6,97	0,45	0,00
Kokku:				735,38	86,75	29,83	27,70		795,83	93,19	32,34	28,86
Teisipäev	Lõunasöök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porrlauk, marineeritud kurk, vesi, odrakruup , söögisool, toiduõli, maitseroheline	250,00	192,00	16,20	9,14	9,50	350,00	268,80	22,68	12,80	13,30
	Taimne hartšoo punaste ubadega	Punased oad, riis, mugulsibul, porgand, purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, rapsiõli, koriander, paprikapulber, must pipar, sool, petersell, sidrunimahl, vesi	250,00	196,00	26,10	5,72	7,52	350,00	274,40	36,54	8,01	10,53
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maitseroheline	Till, petersell	2,00	0,68	0,02	0,02	0,07					
	Ahjuõun vanilijogurtiga (L)	Õun, maitsestatamata jogurt , suhkur, vanillisuhkur, kaneel	160,00	99,90	17,20	1,86	2,35	160,00	99,90	17,20	1,86	2,35
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Ürdivõi (L)	Või , oliiviõli, vesi, söögisool, ürdid	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03	5,00	34,30	0,00	3,78	0,03
	Porgandihummus	Porgand, kikerhernes, sidrunimahl, küüslauk, vürtsiköömned, seesamiseemned , jahvatatud paprika, oliiviõli, söögisool, vesi	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19	5,00	7,25	0,40	0,48	0,19
	Kurgiviilud võileivale		12,00	1,18	0,17	0,00	0,08	12,00	1,18	0,17	0,00	0,80
	Kaalikas		70,00	24,94	4,35	0,07	0,77	100,00	35,63	6,21	0,10	1,10
	Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
Kokku:				497,63	61,73	18,95	16,25		584,44	70,06	22,62	21,02
Kolmapäev	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit / Valik II	Valik I Ahjus küpsetatud valge kala ürdikattega (G, PT)	Valge kala , riivsa , toiduõli, till, petersell, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar	80,00	146,00	4,84	7,09	15,40	80,00	146,00	4,84	7,09	15,40
	Suvikõrvitsa-juustukottletid (G, L, M, PT)	Suvikõrvits, mugulsibul, nisujahu , kanamuna , juust , küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	61,90	5,56	2,81	2,85	60,00	74,28	6,67	3,37	3,42
	Soe röösakooreskaste tilliga (G,L)	Röösk koor , piim , nisujahu , toiduõli, vesi, söögisool, till	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50	50,00	79,50	4,33	6,19	1,50
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	50,00	21,10	2,58	0,22	1,38	50,00	21,10	2,58	0,22	1,38
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur , vesi, söögisool	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09	80,00	90,20	17,10	0,50	3,09
	Punase kapsa-porrulaugusalat	Punane peakapsas, porrlauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43	100,00	56,10	4,29	3,19	1,43
	Spinat, kõrvits, valge redis		100,00	15,90	1,77	0,20	1,10	100,00	15,90	1,77	0,20	1,10
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Porgand		70,00	22,70	3,92	0,14	0,42	100,00	32,43	5,60	0,20	0,00
	Apelsin		70,00	29,89	7,14	0,07	0,77	70,00	29,89	7,14	0,07	0,77
Kokku:				714,00	78,02	27,90	33,91		723,73	79,70	27,96	33,49

Neijapšev	Lõunasõök / supp	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik I	Valik I	Värskekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	176,00	12,30	9,32	9,43		350,00	246,40	17,22	13,05	13,20
	Valik II	Kõrvitsa-läätse püreesupp (L)	Kõrvits, kartul, porgand, mugulsibul, või, vesi, toidukoor , söögisool, muskaatpähkel, must pipar	250,00	190,00	20,80	7,48	7,92		350,00	266,00	29,12	10,47	11,09
		Maitseroheline	Till, petersell	2,00	0,68	0,02	0,02	0,07		2,00	0,68	0,02	0,02	0,07
		Pohla-rukkivaht (G)	Rukkijahu , pohl, õunamahl, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool	110,00	143,00	31,50	0,50	1,78		110,00	143,00	31,50	0,50	1,78
		Piim, magustoidule (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja taistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		Leivamääre (L)	Või , oliiviõli, toiduõli	5,00	41,10	0,02	4,55	0,02		5,00	41,10	0,02	4,55	0,02
		Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestatam toorjuust , murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	5,00	10,30	0,20	0,89	0,36		5,00	10,30	0,20	0,89	0,36
		Paprikaviilud võileivale		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12		12,00	3,22	0,49	0,02	0,12
		Valge röigas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80		100,00	18,90	2,90	0,10	0,30
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00	
		Kokku:		529,61	75,21	17,30	16,38			600,61	80,13	21,03	19,65	
Reede	Lõunasõök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit / Valik I	Valik I	Kirju pikkpoiss broilerihakklihast (G, M, PT)	Broileri hakkiha, porgand, mugulsibul, paprika, täisterasepik , kanamuna , vesi, must pipar, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	53,70	2,04	1,19	8,43		60,00	64,44	2,45	1,43	10,12
	Valik II	Kapsapikkpois (G, M, PT)	Valge peakapsas, porgand, mugulsibul, küüslauk, kanamuna , nisujahu , riivsal , toiduõli, söögisool, must pipar, till	50,00	45,80	6,22	1,16	1,83		60,00	54,96	7,46	1,39	2,20
		Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88		50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
		Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	50,00	29,00	2,45	1,62	0,54		80,00	46,40	3,92	2,59	0,86
		Taisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79		100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
		Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82		100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
		Peedisalat hapukoorega (L)	Peet, hapukoor , sinepipulber, söögisool	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64		100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
		Jääsalat, tomat, kaalikas		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83		100,00	24,10	3,94	0,17	0,83
		Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	12,47	0,10	1,34	0,01		5,00	12,47	0,10	1,34	0,01
		Seemnesegu		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
		Mustsõstra-vaarika smuuti kaerahelvestega (G, L)	Kõrvitsaseemned , päevalilleseemned, seesamiseemned	50,00	43,90	6,61	0,99	1,59		50,00	43,90	6,61	0,99	1,59
		Taistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja taistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		Varsseller		70,00	9,00	1,54	0,07	0,34		100,00	12,86	2,20	0,10	0,21
		Pirn		70,00	28,00	6,47	0,00	0,21		70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
			Kokku:		709,06	92,43	24,15	25,78			806,06	105,69	27,12	29,15
					NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	637,14	78,83	23,63	24,01		702,01	85,75	26,21	26,44
					Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		49,49	33,38	15,07			48,86	33,61	15,06
				Nõutud vahemik kahepäädala keskmisena	550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E		700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta														
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt														
Taimetoit võib sisaldada muna ja piimatooteid														
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul														
Maitsevett pakume iga päev														
Igapäevaselt pakutakse sooja taimeteeid, suhkruta														
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus														
Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.														
Täihsed menüüs														
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)														
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid														
PT – portsjontooded VS–vähendatud suhkruga														
PRIA toetusprogrammid														
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA														
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.														