| KOOLILÕUNA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Esmaspäev 02.11.2026** | **Eeldatav ports g** | **Etteantud g** | **Energia Kcal** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid ja muu märkus** |
| Kana-köögiviljasupp (porgand;sibul;lillkapsas;kanapuljong) | 200 | 100 | 55,3 | 1,51 | 5,92 | 3,97 | LV;GV |
| Hapukoor | 10 | 100 | 37,3 | 1,1 | 1,1 | 3,7 | 2 |
| Mannavaht (naturaalne mahl;suhkur;manna) | 75 | 100 | 111 | 0,51 | 22,8 | 2,56 | 1 |
| mais; marineeritud kurk | 30 | 100 | | | | | |
| Jogurtikaste | 10 | 100 | 40,3 | 0,501 | 5,1 | 3,79 | 2 |
| Päevalilleseemned | 2 | 100 | 621 | 54,5 | 3,6 | 24,2 | |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| Röstkõrvitsahummus | 5 | 100 | 283 | 20,1 | 17,5 | 6,8 | küüslauk;kikerhernes;sidrunimahl |
| Alma piim 2,5% (Pria 1 - 9 klass) # | 50 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Alma piim 2,5% | 100 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 20 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 40 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Kõrvitsa-inverikreemsupp | 200 | 100 | 272 | 6 | 40 | 21 | Kookospiim |
| **Teisipäev 03.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Energia Kcal** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid ja muu märkus** |
| Guljašš eestimaisest sealihast | 120 | 100 | 206 | 15,2 | 4,94 | 12 | 2 |
| Kartulipuder | 120 | 100 | 74 | 0,1 | 15,8 | 1,94 | 2 |
| Pärloder seente ja lehtpeediga | 90 | 100 | 84,6 | 2,58 | 12,8 | 1,73 | 1;seened |
| Segusalat peediga (sh õun;porgand;küüslauk;päevalilleseemned) | 30 | 100 | 40,3 | 1,32 | 4,2 | 1,92 | oliiviõli;mesi |
| Porgand;kapsas | 30 | 100 | | | | | |
| Jogurtikaste maitserohelisega | 10 | 100 | 40,3 | 0,501 | 5,1 | 3,79 | 2 |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| Alma piim 2,5% (Pria 1 - 9 klass) # | 50 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Alma piim 2,5% | 100 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 20 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 40 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Maitsevõi | 5 | 100 | 725 | 79 | 1,1 | 1 | 2 |
| Itaaliapärane kikerhernepada (sibul;küüslauk;päikesekuivatatud tomat) | 120 | 100 | 86,2 | 0,126 | 13,6 | 3,61 | Kookoskreem |
| **Kolmapäev 04.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Energia Kcal** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid ja muu märkus** |
| Maheveisemaks karamelliseeritud sibulaga | 75 | 100 | 185 | 7,98 | 2,93 | 25,3 | mesi |
| Kana Tikka-Masala (ilma pähklita) kookospiimaga | 120 | 100 | 158 | 8,85 | 3,01 | 15,8 | Kookospiim |
| Riis | 90 | 100 | 130 | 0,238 | 27,4 | 2,82 | |
| Kuskuss köögiviljadesga (porgand;paprika;suvikõrvits) | 90 | 100 | 102 | 4,43 | 12,6 | 2,09 | 1 |
| Grillitud kõrvits | 40 | 100 | 14,8 | 0,11 | 2,2 | 0,66 | |
| Soe koorekaste | 40 | 100 | 145 | 11,9 | 6,93 | 1,29 | 2 |
| Peet;nuikapsas | | | | | | | |
| Jogurtikaste maitserohelisega | 20 | 100 | 40,3 | 0,501 | 5,1 | 3,79 | 2 |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| Maitsevõi | 5 | 100 | 725 | 79 | 1,1 | 1 | 2 |
| Alma piim 2,5% (Pria 1 - 9 klass) # | 50 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Alma piim 2,5% | 100 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 20 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 40 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Lillkapsa Tikka Masala kikerhernestega (ilma pähklita) | 120 | 100 | 113 | 5,25 | 10,3 | 4,57 | Kookospiim |
| **Neljapäev 05.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Energia Kcal** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid ja muu märkus** |
| Ahjulõhe | 90 | 100 | 219 | 13,1 | 7,38 | 17,6 | 3 |
| Ahjukartul | 120 | 100 | 93,8 | 2,57 | 14,8 | 2,38 | |
| Bulgur tomati ja paprikaga | 90 | 100 | 119 | 6,44 | 12,3 | 2,21 | 1 |
| Fermenteeritud Mahetalu kapsa-ja porgandisalat (sh kurk;sibul) | 50 | 100 | 52 | 1,8 | 6,8 | 1 | äädikas |
| Tomat;valge redis | 30 | 100 | | | | | |
| Jogurtikaste maitserohelisega | 20 | 100 | 40,3 | 0,501 | 5,1 | 3,79 | 2 |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| Hummus praesibula ja köömnetega | 5 | 100 | 146 | 11,8 | 6,3 | 3,9 | tahiini; oliiviõli |
| Alma piim 2,5% (Pria 1 - 9 klass) # | 50 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Alma piim 2,5% | 100 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 20 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 40 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Kapsakotletid | 60 | 100 | 134 | 5,42 | 15,8 | 3,82 | tärklis |
| **Reede 06.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Energia Kcal** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid ja muu märkus** |
| Hakklihakaste eestimaisest sealihast | 110 | 100 | 264 | 19,4 | 7 | 14,9 | 2 |
| Kartulipuder | 120 | 100 | 93,8 | 2,57 | 14,8 | 2,38 | 2 |
| Hautatud hapukapsas | 90 | 100 | 96,7 | 7,7 | 5,16 | 0,9 | |
| Riis | 120 | 100 | 130 | 0,238 | 27,4 | 2,82 | |
| Peet;mais;porgand | 30 | 100 | | | | | |
| Jogurtikaste | 20 | 100 | 40,3 | 0,501 | 5,1 | 3,79 | 2 |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| Alma piim 2,5% (Pria 1 - 9 klass) # | 50 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Alma piim 2,5% | 100 | 100 | 57,8 | 2,6 | 5,3 | 3,3 | 2 |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 20 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Hooajaline puuvili (Pria 1 - 6 klass) # | 40 | 100 | 57 | 1,3 | 8,3 | 1,1 | |
| Läätsemoussaka (seened;sibul;porgand;kartul;taimnevõi;baklazaan) | 150 | 100 | 119 | 3,31 | 14,8 | 5,87 | Taimnekoor |
| **PIKAPÄEVASÖÖK** | | | | | | | |
| **Esmaspäev 02.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Kcal g** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid** |
| Vesisestroogonov | 120 | 100 | 205 | 12 | 2,5 | 21 | |
| Riis | 90 | 100 | 130 | 0,238 | 27,4 | 2,82 | |
| Peet | 30 | | | | | | |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| **Teisipäev 03.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Kcal g** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid** |
| Frikadellisupp | 250 | 100 | 77,4 | 3,76 | 7,72 | 2,79 | |
| Hapukoor 30% | 20 | 100 | 291 | 30 | 2,7 | 2,6 | 2 |
| Väike vahvlijäätis vanilli | 70 | 100 | 211 | 12 | 21,8 | 3,9 | 2 |
| Leivavalik | 37 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| **Kolmapäev 04.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Kcal g** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid** |
| Mulgipuder peekoniga | 150 | 100 | 4,07 | 16,8 | 5,07 | | 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Kurgi-tartarkaste | 50 | 100 | 274 | 4,81 | 1,61 | | 1 |
| Leivavalik | 40 | 100 | 9,3 | 45 | 9 | | 1;2 |
| Marineeritud kõrvits | 30 | 100 | | | | | |
| **Neljapäev 05.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Kcal g** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid** |
| Juustuga paneeritud kanafilee | 110 | 100 | 242 | 10,7 | 15,2 | 21,6 | |
| Riis | 90 | 100 | 130 | 0,238 | 27,4 | 2,82 | |
| Soe koorekaste | 50 | 100 | 145 | 11,9 | 6,93 | 1,29 | 2 |
| Riivitud porgand ananassiga | 30 | 100 | | | | | |
| Leivavalik | 40 | 100 | 316 | 9,3 | 45 | 9 | 1;2;11 |
| **Reede 06.11.2026** | **Eeldatav ports** | **Etteantud g** | **Kcal g** | **Rasvad g** | **Süsivesik g** | **Valgud g** | **Allergeenid** |
| Grillitud kalkun koorekastmes | 120 | 100 | 97,9 | 1,2 | 9,1 | 12,4 | 2 |
| Ahjukartul | 120 | 100 | 130 | 4,13 | 20,1 | 2,46 | |
| Kurgisalat tilliga | 50 | 100 | | | | | |
| Leivavalik | 40 | 100 | 367 | 20,5 | 29,7 | 11,7 | 1;2;11 |

| | | |
|---|---|---|
| Menüüs märgitud allergeenid | 1 | gluteen |
| | 2 | laktoos |
| | 3 | muna |
| | 4 | Kala |
| | 10 | Sinep |
| | 11 | Seesamiseemned |

Abikõlbliku puu- ja köögivilja pakkumise korral ühikuhind 0,33 eurot portsjoni (portsjon on vähemalt 100 grammi) suuruse kohta . Abikõlblike piimatoodete ühikuhind hind 0,22 eurot portsjoni suuruse kohta (portsjon on vähemalt 250 milliliitrit). Toetust makstakse portsjoni ulatuses lapse või õpilase kohta üks kord

#

