

**Tervisliku toitumise päev**

Lõunasöögi kokk Ringa Laursoo  
Pikapäevasöögi kokk Anne Purtsak

	<b>ESMASPÄEV</b> 4.05.2026	<b>TEISIPÄEV</b> 5.05.2026	<b>KOLMAPÄEV</b> 6.05.2026	<b>NELJAPÄEV</b> 7.05.2026	<b>REEDE</b> 8.05.2026
<b>HOMMIKUSÖÖK</b>	Nisuhelbepuder (L)	MANNAPUDER (G,L)	SEITSMEVILJAPUDER (L,G)	RUKKThelbepuder (G;L)	Tatrabelbepuder (G,L)
KELL 7.30	Chia seemned, <u>MANDLILAASTUD</u> (N) Marjasegu, külmutatud ROSINAD (SU) Tee sidruniga, suhkruga (VS)	Toormoos (VS), Mesi Kaneeli-suhkrusegu MAAPÄHKLIID (P,N) Soe mahla jook	Chia seemned, Mesi Marjasegu, külmutatud Kookoshelbed KAKAO (VS); (L)	Chia seemned, <u>MANDLILAASTUD</u> (N) Marjasegu, külmutatud Kuivatatud jõhvikad (SU) Tee sidruniga, suhkruga (VS)	MAAPÄHKLIID (P) Marjasegu, külmutatud ROSINAD (SU) Tee sidruniga, suhkruga (VS)
<b>KOOLILÖUNA</b>	Praemaks sibulaga HAPUKOOREKASTE sibulaga (G,L) KARTULIPÜREE (L), BULGUR (G)	Hernesupp (G) Maitseroheline KOHUPIIM RIIVLEIVA ja	Sealiha või kanaliha PANEERINGUS (G,M) HAPUKOOREKASTE porgandiga (L,G) Kartul keedetud, Tatar lisandina	Borš hapukapsaga HAPUKOOR (L) , Maitseroheline	Mulgipuder peekoniga Kinoa Aurutatud köögiviljasegu
I SÖÖGIVÄHETUND	Hiinakapsa-kurgi salat <u>seemnetega</u> (SE)	marjadega (L, G)	Aurutatud köögiviljasegu	KARAMELLKISSELL (L) toormoosiga	COLESLAW SALAT (L,M,A)
I-V KLASS	Porgandisalat ÕLIKASTMEGA (A) Tomati-porrusalat Peedi-küüslaugusalat, <u>MAJONEESIGA</u> (L,M,A)	LEIB, ODRAJAHUKARASK (G) TERAVILJA kukkel (SE,G)	Rohesalat SEESAMISEEMNETEGA (SE) KURK värskel tilli ja soolaga	LEIB (G), SEPIK (L;G), KUKKEL (G)	Redise-tomatisalat <u>kojujuustuga</u> (L) Porgandi-pirnisalat
II SÖÖGIVÄHETUND	TOORJUUST (L), PESTO (L,S,N)	TOORJUUST (L), PESTO (L,S,N)	Tomatisalat Porgandisalat ÕLIKASTMEGA (A)	TOORJUUST (L), PESTO (L,S,N)	Peet konserveeritud
KELL 11.40	LEIB (G)/ SEPIK (G;L), PESTO (L,S,N)	Tomat-kurk leivale	LEIB (G), SEPIK (G;L) PESTO (L,SE,N)	Tomat-kurk leivale	LEIB (G)/ SEPIK (G;L) PESTO (L,SE,N)
VI-XII KLASS	PIIM,KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLITESEGU (N,P) Kaalikaamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLITESEGU (N,P) Pirni- ja nuikapsaamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLITESEGU (P,N) Banaaniamps	PIIM, KEEFIR R 2,5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLITESEGU (N,P) Lillkapsa- ja õunaamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLITESEGU (P,N) Viinamarjaamps
<b>PIKAPÄEVASÖÖK</b>	PIIMA riisipuder (L)	SARVEKESED (G) peekoni- ja tomatiga	Värviline singi-VIINERISUPP (S,A)	Kapsa-riisi-hakkliha hautis LEIB (G), SEPIK (G,L), TOORJUUST (L)	Brokkoli-lillkapsaPÜREESUPP (L)
KELL 13.40	LIHAPIIRUKAS 40g (M,G) (PT) VÕILEIB (L,G) tomatiga	Kurk konserveeritud PIIM R 2.5% (L) LEIB (G)/ SEPIK (G;L)	LEIB (G)/ SEPIK (G;L) TOORJUUST (L) Tomat-kurk leivale	PIIM R 2.5% (L)	KRUTOONID (G,L) LEIB (G) SINGIVÕIE (L,M,A)
<b>EUROPUUVILI</b>	<b>I- VI KL. PRIA</b>	<b>ÕUNAAMPS</b>	<b>KAPSA AMPS</b>	<b>KURGIAMPS</b>	

Tähistatud menüüs:

VS - vähendatud suhkruga

PT - portsjonitoodet

Üldinfo menüü kohta

Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögi personaliilt

Menüü on koostatud lähtudes laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on saadaval kogu päeva jooksul

PRIA - toetusprogramm. Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju- marju- ja köögivilju pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi

alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukohast

Allergeenid ja nende tähised

- |        |  |
|--------|--|
| 1 - G  | Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted |
| 2 - L  | Piimatooted  |
| 3 - M  | Muna ja munatooted   |
| 4 - F  | Kala ja kalatooted   |
| 5 - K  | Koorikloomad ja neist valmistatud tooted                       |
| 6 - ML | Molluskid ja neist valmistatud tooted                          |
| 7 - P  | Maapähklid ja neist valmistatud tooted                         |

- |         |  |
|---------|--|
| 8 - S   |  |
| 9 - N   |  |
| 10 - C  |  |
| 11 - A  |  |
| 12 - LU |  |
| 13 - SU |  |
| 14 - SE |  |

- |  |  |
|--|--|
|  | Sojaoad ja neist valmistatud tooted        |
|  | Pähklid (erinevad)                         |
|  | Seller ja neist valmistatud tooted         |
|  | Sinep ja neist valmistatud tooted          |
|  | Lupiin ja neist valmistatud tooted         |
|  | Vääveldioksiidid ja sulfiidid              |
|  | Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted |

\* NB! MENÜÜS VÕIB ESINEDA MUUDATUSI !

