

	ESMASPÄEV 5.10.2026	TEISIPÄEV 6.10.2026	KOLMAPÄEV 7.10.2026	NELJAPÄEV 8.10.2026	REEDE 9.10.2026
<u>HOMMIKUSÖÖK</u> <u>KELL 7.30</u>	HIRSI-KÕRVITSAPUDER (L) Marjasegu, külmutatud PAHKLIITSEGU (metspankel, mandel, indiapähkel) (N,P) Päevaliliseemned, kooritud Tee sidruniga, suhkruga (VS)	NISUHELBEPUDE (G,L) Chia seemned Marjasegu, külmutatud Kaneeli-suhkrusegu PAHKLITESEGU (metspähkel, mandel, indiapähkel) (N,P) Õunakooretee (VS)	RIISIPUDER (L) Marjasegu, külmutatud Moos Kaneeli-suhkrusegu KAKAO (VS); (L)	RUUKIhelbepuder (G;L) Marjasegu, külmutatud PAHKLIITSEGU (metspankel, mandel, indiapähkel) (N,P) MANDLILAASTUD (N) Tee sidruniga, suhkruga (VS)	MANNAPUDER (G,L) Chia seemned Marjasegu, külmutatud Kaneeli-suhkrusegu Tee sidruniga, suhkruga (VS)
<u>KOOLILÕUNA</u> <u>I SÖÖGIVAHETUND</u> <u>KELL 10.35</u> <u>I-V KLASS</u>	MAKARONID, keedetud (G), Tatar Aurutatud brokkoli KANAHAKKLIHAKASTE porgandiga (L,G) Kapsa-porgandi salat, Tomatisalat Kurk värsket tilli ja soolaga Peedi-küüslaugusalat, MAJONEESIGA (L,M,A)	Borš värsket kapsaga HAPUKOOR liandiks R 20% (L) Mahlatarretis VAHUKOORE TOORJUUSTUKREEM (L)	Kartul, keedetud KUSKUSS (G) liandina Aurutatud kõõviljasegu MAKSAKASTE aedviljadega (L,G) Praetud seened sibulaga Rohesalat SEESAMISEEMNETEGA (SE)	KALAseljanka (F) šampinjonidega Maitseroheline HAPUKOOR liandiks R 20% (L) RIISI-KOHUPIIMAVORM (G,L,M) Mahlakissel TERAVILJA kukkel (G;SE)	Kartul, keedetud/ Kinoa (liandina) Aurutatud aeduba *SEALIHA GRILLVORST (S,C,A) HAPUKOOREKASTE (L,G) Hiinakapsasalat, Nuikapsasalat Kurgi-tomatisalat, Peedi-õunasalat PÄIKESEKUIVATATUD TOMATID ÕLIS
<u>II SÖÖGIVAHETUND</u> <u>KELL 11.40</u> <u>VI-XII KLASS</u>	*Kurk konserveeritud KODUJUUST (L) Seened konserveeritud LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Nuikapsaamps	LEIB (G)/ SEPIK (G;L) TERAVILJA kukkel (G;SE) VÕIDED erinevad (keskmine) Tomat-kurk leivale PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Pirni- ja kaalikaamps	Värske kapsa-maisi-kurgisalat Porgandi-pirnisalat, Tomati-paprika salat *Peet konserveeritud LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L), Segumahl KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Ploomi- ja rediseamps	LEIB (G)/ SEPIK (G;L) MUNAVÕI (M,L,A) VÕIDED erinevad (keskmine) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Kaalika- ja apelsiniamps	KODUJUUST (L) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L), Segumahl KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Porgandi- ja õunaamps
<u>PIKAPÄEVASÖÖK</u> <u>KELL 13.40</u>	PELMEENISUPP (G) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine)	KARTULI-KANALIHAVORM kõõviljadega (L) Kurgisalat HAPUKOOREGA (L) LEIB (G)/ SEPIK (G;L)	HERNE - KARTULI PÜREESUPP (Taimne) (L) KRUTOONID (G)	PASTAROOG SUITSUKANA JA SULATATUD JUUSTUGA (G,L) Porgandisalat ÕLIKASTMEGA (A)	PIIMA-kõõviljasupp (L) VÕISAI tomatiga (G,L)
<u>KUOPUUVILI</u> <u>I-V KLASS</u>	ÕUNAAMPS	NUIKAPSAAMPS	PLOOMI- ÕUNAAMPS	KAPSAAMPS	ÕUNAAMPS

Tähtsed menüüs:

VS - vähendatud suhkruga

PT - portsjonitood

* NB! MENÜÜS VÕIB ESINEDA MUUDATUSI !

PRIA - toetusprogramm. Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju- marju- ja kõõviljapakume PRIA koolipuuvilja- ja kõõviljaprogrammi

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

Allergeenid ja nende tähtsused

- G Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted
- L Piimatooted
- M Muna ja munatooted
- F Kala ja kalatooted
- K Koorikloomad ja neist valmistatud tooted
- ML Molluskid ja neist valmistatud tooted
- P Maapähklid ja neist valmistatud tooted

Üldinfo menüü kohta

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt

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

Joogivesi on saadaval kogu päeva jooksul

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

Sinip ja neist valmistatud tooted

Lupiin ja neist valmistatud tooted

Vääveldioksiidid ja sulfiidid

Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted