



# KOOLITOLU NÄDALAMENÜÜ



|                                                       | <b>ESMASPÄEV</b><br>13.10.2025                                                                                                                                                  | <b>TEISIPÄEV</b><br>14.10.2025                                                                                                             | <b>KOLMAPÄEV</b><br>15.10.2025                                                                                                                                                                                        | <b>NELJAPÄEV</b><br>16.10.2025                                                                                                                                       | <b>REEDE</b><br>17.10.2025                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HOMMIKUSÖÖK</b><br>KELL 7.30                       | *Kaerahelbepuder<br>*Toormoos<br>*Chia seemned<br>*Seemned/Pähklid<br>*Kohvijook piimaga                                                                                        | *Riisihelbepuder<br>*Moos/Marjasegu mix<br>*Seemned/Pähklid<br>*Kaneeli-suhkrusegu<br>*Teejook                                             | *Hirsihelbepuder<br>*Moos/Marjasegu mix<br>*Seemned/Pähklid/Mesi<br>*Kaneeli-suhkrusegu<br>*Kakao                                                                                                                     | *Neljaviljahelbepuder<br>*Toormoos<br>*Mandlilaastud/Seemned<br>*Chia seemned<br>*Tee sidruniga                                                                      | *Maisimannapuder<br>*Moos/Marjasegu<br>*Seemned/Pähklid/Mesi<br>*Kookoshelbed<br>*Teejook                                                                                                                   |
| <b>KOOLILÕUNA</b>                                     |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>I SÖÖGIVAHETUND</b><br>KELL 10.35<br>I-V KLASS     | *Kana pilaff<br>kikerhernestega<br>*Aurutatud köögivil<br>*Kapsasalat hapukoorega<br>*Tomatisalat<br>*Porgandisalat<br>*Peet konserveeritud<br>*Kodujuust<br>*Leib/Sepik/Võided | *Kodune seljanka<br>*Maitseroheline<br>*Hapukoor<br>*Odrajahuvaht<br>*Piim magustoidule<br><br>*Leib/Sepik/Võided<br>*Tomat - kurk leivale | *Kodupihv kanalihast<br>*Kartul keedetud/Riis<br>*Hapukoorekaste porgandiga<br>*Köögiviljad aurutatud<br>*Rohesalat seemnetega<br>*Porgandisalat<br>*Kurgisalat<br>*Nuikapsasalat<br>*Kodujuust<br>*Leib/Sepik/Võided | *Hapukapsasupp<br>*Maitseroheline<br><br>*Keefiritarretis<br>marjakastmega<br>*Leib/Sepik/Kukkel<br>*Võided<br>*Tomat - kurk leivale<br><br>*Piim/Keefir (Pria)/Vesi | *Praetud seamaks<br>sibulaga<br>*Kartulipuder/Tatar<br>*Aurutatud köögivil<br>*Hiinakapsasalat<br>*Kreeka salat<br>*Peediküüslaugusalat<br>*Porgandisalat<br>*Leib/Sepik/Võided<br>*Piim/Keefir (Pria)/Vesi |
| <b>II SÖÖGIVAHETUND</b><br>KELL 11.40<br>VI-XII KLASS | *Piim/Keefir (Pria)/Vesi<br>*Pähklitesegu<br>*Kuiv.puuviljasegu<br><br><b>*Õunaamps</b>                                                                                         | *Piim/Keefir (Pria)/Vesi<br>*Keefirijook marjade ja<br>chiasseemnetega<br><br>*Porgandiams<br><b>*Pirniamps</b>                            | *Leib/Sepik/Võided<br>*Piim/ Keefir (Pria)/Vesi<br>*Pähklitesegu<br>*Kuiv.puuviljasegu<br>*Kirsstomatiamps                                                                                                            | *Pähklitesegu<br>*Kuiv.puuviljasegu<br>*Kapsaamps<br><b>*Viinamarjaamps</b>                                                                                          | *Pähklitesegu<br>*Kuiv.puuviljasegu<br><br><b>*Mandariiniamps</b>                                                                                                                                           |
| <b>PIKAPÄEVASÖÖK</b><br>KELL 13.40                    | *Piima makaronisupp<br>*Leib/Sepik<br>*Suitsukanavõie                                                                                                                           | *Kartuli-grillvorstipanniroog<br>*Ketšup<br>*Leib/Sepik/Võided<br>*Piim/Vesi                                                               | *Köögiviljapüreesupp<br>*Krutoonid/Seemned<br>*Leib/Sepik/Võided                                                                                                                                                      | *Tomatine kanapasta<br>*Hernes konserveeritud<br>*Leib/Sepik<br>*Piim/Vesi                                                                                           | *Frikadellisupp<br>*Leib/Sepik<br>*Võided                                                                                                                                                                   |
| <b>EUROPUUVILI</b><br>I- VI KLASS                     | <b>*NUIKAPSAAMPS</b>                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            | <b>*ÕUNAAMPS</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                      | <b>*KAPSAAMPS</b>                                                                                                                                                                                           |

## JÄTKU LEIBA !

\* NB! Menüüs võib esineda muudatusi!

Lõunasöögi kokk  
Pikapäevasöögi kokk

Ringa Laursoo  
Anne Purtsak

