



August Kitzbergi
nim Gümnaasium

KOOLITONDU
NÄDALAMENÜÜ

Lõunasöögi kokk Ringa Laursoo

Pikapäevasöögi kokk Anne Purtsak

	ESMASPÄEV 17.11.2025	TEISIPÄEV 18.11.2025	KOLMAPÄEV 19.11.2025	NELJAPÄEV 20.11.2025	REEDE 21.11.2025
HOMMIKUSÖÖK KELL 7,30	Tatrahelbepuder Marjasegu, Moos 10g Mandilaastud 10g (N) Tee, suhkruta (Õuna)	Kaerahelbepuder (L,G) Marjasegu, Toormoos (VS) Chia seemned, Rosinad (SU) Tee sidruniga, suhkruga (VS)	Mannapuder (G;L) Marjasegu, Moos 10g Rosinad (SU) Kakao 100g (L) (VS)	Hirsihelbepuder (L) Marjasegu, Toormoos (VS) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Tee sidruniga, suhkruga 100g (VS)	Riisihelbepuder (L) Marjasegu, chia seemned Maapähklid (N) Tee, suhkruta 100g (Karkade)
KOOLIÕUNA I SÖÖGIVÄHETUND KELL 10.35 I-V KLASS II SÖÖGIVÄHETUND KELL 11.40 VI-XII KLASS PRIA I-IX. KL	Hakklihakaste porgandiga (L,G) Makaronid (G), Tatar, Aur.köögivil Rohesalat seemnetega (SE), Porgandisalat õlikastmega (A) Peedi-küüslaugusalat majon. (L,M,A) Tomatisalat Maitseroheline Kodujuust (L) Leib (G), Sepik (G,L) Pesto 5g (L,SE,N) Piim, keefir R 2,5% 100g (L) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Paprika amps	Punapeedisupp kanalihaga Hapukoor lisandiks R 20% Maitseroheline Õunakrõbedik (G,L) Vanillikaste (L) Kurk - tomat leivale Leib (G), Sepik (G,L) Pesto (L,SE,N), Toorjuust (L) Piim, keefir R 2,5% 100g (L) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Redise amps, Banaani amps	Kana hakk-koivake (PT) (G,M,S,A) Hapukoorekaste sibulaga (L,G) Kartul keedetud, Läätsed Praekapsas porgandiga Aur.köögiviljad Hiinakapsasalat, Kurgisalat Porgandisalat (A), Paprikasalat Leib (G), Sepik (G,L) 50g Pesto 5g (L,SE,N), Toorjuust 5g (L) Piim, Keefir R 2.5% (L) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Pirni amps	Makaroni-kalasupp (G,F) Maitseroheline Hapukoor R 10% lisandiks Karamellkissell (L) Marjakastmega Kurk - tomat leivale Leib (G), Sepik (G,L) Pesto (L,SE,N), Toorjuust (L) Piim, Keefir R 2.5% (L) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Porgandi amps, Banaani amps	Pikkpoiss kanalihast (G,M,L) (PT) Hapukoorekaste porgandiga (L,G) Kartul keedetud, Kinoa Aurutatud köögiviljasegu Kapsasalat, Tomatisalat Porgandisalat õlikastmega (A) Konserveeritud kurk Leib (G), Sepik (G,L) Toorjuust (L) Piim, Keefir R 2.5% (L) Pähklid (N), Kuiv.puuviljad (SU) Lillkapsa amps
PIKAPÄEVASÖÖK KELL 13.40	Piima-köögiviljasupp (L) Leib (G), Sepik (G,L) Singivõie (L,M,A)	Uhupajatoit (taimne) Tomatisalat Leib (G), Sepik (G,L) Maksapasteet (L)	Köögiviljasupp kanaga Leib (G), Sepik (G,L) 50g Toorjuust Tomat - kurk leivale	Pasta - lillkapsavorm (G,L,M) Hautatud punapeedid Leib (G), Sepik (G,L) Toorjuust (L)	Pelmeenisupp (G,M,C) Leib (G), Sepik (G,L) Taluvõi (L) Tomat leivale
EUROPUUVILI PRIA I - VI. KL	ÕUNA AMPS		KAPSA AMPS		ÕUNA AMPS

Tähistes menüüs:

VS - vähendatud suhkruga

PT - portsjonitoode

Üldinfo menüü kohta

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

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

Joogivesi, kuivatatud puuviljad, pähklid on saadaval iga päev ja kogu päeva jooksul

PRIA - toetusprogramm. Piima pakume iga nädal vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilja- marju- ja köögivilja 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 sulfitid |
| Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted |