August Kitzbergi nim Gümnaasium

KOOLITOIDU
48. NÄDALAMENÜÜ

Lõunasöögi kokk Anne Purtsak

Pikapäevasöögi kokk Ringa Laursoo

	ESMASPÄEV 23.11.2026	TEISIPÄEV 24.11.2026	KOLMAPÄEV 25.11.2026	NELJAPÄEV 26.11.2026	REEDE 27.11.2026
HOMMIKUSÖÖK KELL 7.30	HIRSI-KÕRVITSAPUDER (L) Marjasegu PAHKLITESEGU (metspähkel, mandel, indiapähkel) (N,P) Päevalilleseemned, kooritud Tee sidruniga, suhkruga (VS)	NISUHELBEPUDER (G,L) Marjasegu /Chia seemned Kaneeli-suhkrusegu PAHKLITESEGU (metspähkel, mandel, indiapähkel) (N,P) Õunakooretee (VS)	RIISIPUDER (L) Marjasegu Moos Kaneeli-suhkrusegu KAKAO (VS); (L)	RUKKIhelbepuder (G;L) Marjasegu PAHKLITESEGU (metspähkel, mandel, indiapähkel) (N,P) MANDLILAASTUD (N) Tee sidruniga, suhkruga (VS)	MANNAPUDER (G,L) Chia seemned Marjasegu Kaneeli-suhkrusegu Tee sidruniga, suhkruga (VS)
KOOLILÕUNA I SÖÖGIVAHETUND KELL 10.35 I-V KLASS	MAKARONID (G)/Tatar Aurutatud brokkoli *KANAFILEE PANEERITUD (G,S) (PT) HAPUKOOREKASTE (L,G) Kapsa-porgandi salat	Borš hapukapsaga HAPUKOOR lisandiks R 20% (L) KOHUPIIMAKREEM R 4% (L) Marjadega	Kartul, keedetud/KUSKUSS (G) Aurutatud köögiviljasegu *PANEERITUD SNITSEL SEAVÄLISFILEEST (G,L,S,M,A) (PT) SINEPINE kaste (L,G,A) Praetud seened sibulaga	KALASELJANKA šampinjonidega (F) Maitseroheline HAPUKOOR lisandiks R 20% (L) KAKAOKISSELL (L)	Kartul, keedetud/Kinoa (lisandina) Aurutatud aeduba HAKKLIHASTROOGANOV (L,G) Hiinakapsasalat/Kurgi-tomatisalat Nuikapsasalat
II SÖÖGIVAHETUND KELL 11.40 VI-XII KLASS	Kurk värske tilli ja soolaga Peedi-küüslaugusalat, MAJONEESIGA (L,M,A) Tomatisalat/KODUJUUST (L) Kurk konserveeritud Seened konserveeritud	LEIB (G)/ SEPIK (G;L) TERAVILJA kukkel (G;SE) VÕIDED erinevad (keskmine) Tomat-kurk leivale	Värske kapsa-maisi-kurgisalat Rohesalat SEESAMISEEMNETEGA (SE) Porgandi-pirnisalat/Tomati-paprika salat Peet konserveeritud LEIB (G)/ SEPIK (G;L)	Toormoosiga (VS) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) TERAVILJA kukkel (G;SE) VÕIDED erinevad (keskmine) Tomat-kurk leivale	Peedi-õunasalat PÄIKESEKUIVATATUD TOMATID ÕLIS KODUJUUST (L) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine)
PRIA I-IX. kl	LEIB (G)/ SEPIK (G;L)/VOIDED (L,M,P) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Banaaniamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N	VÕIDED erinevad (keskmine) PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Ploomiamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) Kaalika- ja apelsiniamps	PIIM, KEEFIR R 2.5% (L) KUIVATATUD PUUVILJASEGU (SU) PÄHKLID, segu (P,N) Porgandiamps
PIKAPÄEVASÖÖK KELL 13.40	PIIMA-köögiviljasupp (L) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) VÕIDED erinevad (keskmine)	Kartuli - KANAHAKKLIHAVORM (L) Kurgisalat LEIB (G), SEPIK (G,L) Segumahl	HERNE - KARTULI PUREESUPP (Taimne) (L) KRUTOONID (G) Päevalilleseemned	PASTAROOG SUITSUKANA JA SULATATUD JUUSTUGA (G,L) Porgandisalat ÕLIKASTMEGA (A)	PELMEENISUPP (G) LEIB (G)/ SEPIK (G;L) Tomat - kurk leivale
EUROPUUVILI *PRIA I - VI. KL*	*ÕUNAAMPS*	*NUIKAPSAAMPS*	*ÕUNAAMPS*	*KAPSAAMPS*	*ÕUNAAMPS*

Tähised 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. 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	8	- **S**	Sojaoad ja neist valmistatud tooted
2	- **L**	Piimatooted	9	- **N**	Pähklid (erinevad)
3	- **M**	Muna ja munatooted	10	- **C**	Seller ja neist valmistatud tooted
4	- **F**	Kala ja kalatooted	11	- **A**	Sinep ja neist valmistatud tooted
5	- **K**	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	12	- **LU**	Lupiin ja neist valmistatud tooted
6	- **ML**	Molluskid ja neist valmistatud tooted	13	- **SU**	Vääveldioksiidid ja sulfitid
7	- **P**	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	14	- **SE**	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted