



7. nädal 07.09-11.09.2026			1-3. klass				4-9. klass				Gümnaasium							
Emaspläev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot / Valk II	Valk I	Magushapu kana seesamisemmetega	Kanaliha, seesamisemmed, mugulsibul, küüslauk, ingver, paprika, porgand, tomatipasta, toiduõli, suhkur, soolakeste, sidrunimah, ananass, ananassimah, vesi, maisitärklis, sool	150,00	110,57	7,07	5,83	6,86	170,00	125,31	8,01	6,61	7,77	180,00	132,69	8,49	6,99	8,23
	Valk II	Siirapine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, sinepipulber, vesi, toiduõli, nisujahu, hapukoor, söögisool, must pipar, pettersell	150,00	119,00	4,50	8,62	5,70	170,00	134,87	5,10	9,77	6,46	180,00	142,80	5,40	10,34	6,84
	Liikapsa-oa hautise sinepikastmes (L)	Liikapsa, valged oad, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, toidukoor, sinep, mesi, maisitärklis, vesi, tüüman, pettersell, söögisool, must pipar	150,00	140,00	14,80	5,84	5,11	170,00	156,67	16,77	6,62	5,79	180,00	168,00	17,76	7,01	6,13	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta (durumimisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	80,00	134,00	22,00	3,12	3,79	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74	120,00	201,00	33,00	4,68	5,69	
	Ris, keedetud	Ris, vesi, söögisool, toiduõli	80,00	126,00	20,90	3,79	1,82	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28	120,00	189,00	31,35	5,69	2,73	
	Punane peekapsas / porgand / kurk / mais	Punane peekapsas, peet, porgand, pastinaak, mugulsibul, punased oad, vesi, sidrunimah/äädikas, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, pettersell	200,00	78,30	11,80	0,95	3,05	200,00	76,30	11,80	0,95	3,05	100,00	36,15	5,80	0,48	1,53	
	Saialihaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, pettersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvilasseemned, päevaliseemned, seesamisemmed	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72		
	Täistera-iseemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		
Pim	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	100,00	40,00	9,24	0,00	0,00	0,00		
Kokku:			677,01	89,29	23,59	22,26		811,93	106,26	28,96	26,26		869,78	116,88	30,86	27,31		
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot / Valk II	Valk I	Ukraina borš veiselihaga	Peet, valge peekapsas, veiseliha, porgand, kartul, paprika, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, loorber, sidrunimah/äädikas, suhkur, vesi, söögisool, must pipar, pettersell	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81	350,00	253,40	26,46	11,62	8,13	450,00	325,80	34,02	14,94	10,46
	Valk II	Kala-risipupp	Valge kalafilee, kartul, riis, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	199,00	17,70	7,88	13,20	350,00	278,60	24,78	11,03	18,48	450,00	358,20	31,86	14,18	23,76
	Borš punaste ubadega	Valge peekapsas, peet, porgand, pastinaak, mugulsibul, punased oad, vesi, sidrunimah/äädikas, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, pettersell	250,00	129,00	21,20	0,54	6,50	350,00	180,60	29,68	0,76	9,10	450,00	232,20	38,16	0,98	11,70	
	Häakuoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90		
	Õuna-asteripaju jogurtidessert (L)	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58	160,00	154,00	29,00	2,67	2,58		
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72		
	Täistera-iseemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		
	Porgand	100,00	32,40	5,80	0,20	0,60	100,00	32,40	5,80	0,20	0,60	100,00	32,40	5,80	0,20	0,60		
	Kokku:			694,98	72,88	16,05	13,76		692,98	85,65	19,87	16,79		699,92	89,44	23,09	19,83	
	Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot / Valk II	Valk I	Hakkliha-suvikõrvitapikkpoises (G, M, PT)	Sea ja -veisehakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, riisval, kanamuna, söögisool, must pipar, vesi	50,00	73,90	4,74	3,65	5,12	60,00	88,68	5,69	4,38	6,14	70,00	103,46	6,64	5,11	7,17
	Valk II	Kanaliha-kõogiviljahautis (G, L)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, nisujahu, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, maisiteroheline	150,00	173,00	9,13	11,30	7,90	170,00	196,07	10,35	12,81	8,95	180,00	207,60	10,96	13,56	9,48
	Tatra-sampinjoniplihv (G, M, PT)	Tatar, sampinjon, mugulsibul, toiduõli, riisval, kanamuna, nisujahu, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	50,00	76,40	10,80	2,00	2,96	60,00	91,68	12,96	2,40	3,55	70,00	106,96	15,12	2,80	4,14	
	Kõlm jogurtikaste maisiterohelisega (L)	Maitsesamata jogurt, roheline sibul, till, suhkur, söögisool	30,00	17,28	1,48	0,80	1,02	50,00	28,80	2,48	1,33	1,70	50,00	28,80	2,48	1,33	1,70	
	Kartulipöree (L)	Kartul, piim, või, sool, vesi	80,00	81,10	13,20	2,06	2,06	100,00	101,38	16,50	2,58	2,58	120,00	121,65	19,80	3,09	3,09	
	Kinoa, keedetud	80,00	86,70	14,00	1,60	3,11	100,00	108,38	17,50	2,00	3,89	120,00	130,05	21,00	2,40	4,67		
	Hüna kapsas / tomat / roheline hernes / peet	200,00	82,80	11,30	0,60	4,89	200,00	82,80	11,30	0,60	4,89	200,00	82,80	11,30	0,60	4,89		
	Saialihaste	Öunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, pettersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvilasseemned, päevaliseemned, seesamisemmed	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72		
Täistera-iseemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58			
Õun	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00	0,00		
Kokku:			699,58	74,18	21,28	23,92		701,45	88,16	23,65	27,63		782,80	101,13	25,50	30,66		
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetot / Valk II	Valk I	Rassochik kanalihaiga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, odrakruup, hapukurk, vesi, toiduõli, pettersell	250,00	209,00	19,80	8,71	11,00	300,00	250,80	23,76	10,45	13,20	400,00	334,40	31,68	13,94	17,60
	Valk II	Mehhikoplane veisehakklihasupp	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, jahvatatud tillipiper, võrskõõmen, punne, söögisool, must pipar, pettersell	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84	300,00	264,00	12,12	17,52	11,81	400,00	352,00	16,16	23,36	15,74
	Rassochik roheline hernestega (G)	Rohelised herned, kartul, porgand, mugulsibul, odrakruup, soolakurk, vesi, toiduõli, pettersell	250,00	152,00	15,00	7,89	3,39	300,00	182,40	18,00	9,47	4,07	400,00	243,20	24,00	12,62	5,42	
	Häakuoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	40,00	47,38	1,64	4,00	1,20	50,00	59,20	2,06	5,00	1,50		
	Jogurt-kamadesert musta sõstra kastmega (G, L)	Maitsesamata jogurt, vahukoore, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), želatiin, suhkur, must sõstar, vesi, maisitärklis	160,00	238,00	31,60	8,04	6,98	160,00	238,00	31,60	8,04	6,98	160,00	238,00	31,60	8,04	6,98	
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72		
	Täistera-iseemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58		
	Atrous	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50	100,00	33,50	7,24	0,30	0,30	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50		
	Kokku:			618,08	78,00	21,93	23,25		696,34	87,60	24,87	26,26		816,40	101,16	29,56	31,88	
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetot / Valk II	Valk I	Ahjukala (PT)	Valge kalafilee, toiduõli, söögisool, till	50,00	44,10	0,00	0,89	9,03	60,00	52,92	0,00	1,06	10,84	70,00	61,74	0,00	1,24	12,64
	Valk II	Sidrunine kanapada rohelaiste kõogiviljade ja ürdidega	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porulauk, aedoad, brokoli, suvikõrvits, toiduõli, vesi, sidrunimah, tüüman, must pipar, söögisool, pettersell	150,00	125,00	2,33	5,32	16,20	170,00	141,67	2,64	6,03	18,36	180,00	150,00	2,80	6,38	19,44
	Bataad-kiikerhene kotlet (G, PT)	Bataat, kiikerhene, mugulsibul, jahvatatud paprika, toiduõli, täisteranisjahu, võrskõõmen, söögisool, pettersell	50,00	69,10	10,10	1,16	2,57	60,00	82,92	12,12	1,39	3,08	70,00	96,74	14,14	1,62	3,60	
	Tomatikaste	30,00	11,02	2,53	0,02	0,26	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86		
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	120,00	96,72	20,37	0,60	3,57	150,00	120,90	25,46	0,75	4,48		
	Kuskuss, keedetud (G)	80,00	107,52	22,79	0,58	3,30	120,00	161,28	34,18	0,87	4,95	150,00	201,60	42,72	1,08	6,19		
	Jäskasid / kaikas / marineeritud punane sibul / valge redis	200,00	51,20	8,52	0,29	1,85	250,00	64,00	10,65	0,37	2,31	300,00	76,80	12,76	0,44	2,78		
	Saialihaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06		
	Seemnesegu	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83		
	Pimatoodeid (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72	50,00	28,20	2,44	1,28	1,72		
Täistera-iseemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58			
Valge peekapsas	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	100,00	30,20	4,94	0,10	0,30	100,00	30,20	4,94	0,10	0,30			
Kokku:			827,22	70,81	14,84	24,76		735,06	106,78	2								