Hansa kooli koolieine menüü 09.11- 13.11.2026 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEIN	Minestrone sealihaga (mahe porgand, kartu, spagetidl)	250	140	11,44	3,77	15,00	1;9
	Marja-keefirikokteil	150	81	3,84	2,70	9,74	2
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**375**	**20,92**	**8,48**	**49,21**	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga (mahe piim, pasta)	200	364	18,37	11,11	46,74	1;2;3
	Porgand (mahe)	60	19	0,36	0,12	3,36	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1,41	0,50	6,12	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**436**	**20,28**	**13,09**	**56,99**	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste (mahe porgand)	130	138	9,36	7,38	8,19	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Peet (mahe)	60	26	0,96	0,12	5,22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1,88	0,67	8,16	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**428**	**15,53**	**10,56**	**65,72**	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga (mahe kartul)	200	282	9,58	8,91	42,04	
	Värske kurk	60	6	0,42	0	0,84	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,04	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,11	0,14	0,73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**385**	**12,97**	**11,88**	**55,90**	
KOOLIEINE	Kanaguljašš (mahe porgand)	130	115	9,33	4,79	8,26	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Värske kapsas (mahe)	60	14	0,66	0,12	3,24	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0,03	1,22	0,04	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2,35	0,84	10,20	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**358**	**17,78**	**8,53**	**51,91**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**396**	**17,5**	**10,51**	**55,95**	

Hansa kooli koolilõuna menüü 09.11 - 13.11.2026 4 – 9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand)	150	132	9,05	7,67	6,73	1;2
	Chilli sin carne	150	100	5,02	1,24	18,37	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	Keedetud täistera riis(mahe)/keedetud riis(mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Värske kurk, keedetud peet(mahe), spinat, porgand(mahe)	100	27	1,20	0,20	4,36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0,19	9,15	0,31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4,01	6,93	1,86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (punanesõstar)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Mahlajook	75	18	0,01	0,01	4,31	
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	PRIA Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	PRIA Värske kapsas(mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**747,00**	**29,30**	**30,39**	**88,38**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga (mahe porgand, peet, kartul, kapsas)	300	118	12,38	1,54	13,79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Hapukoor	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	160	166	7,79	3,16	26,14	1;2
	Seemne-pähklisegu	20	115	5,41	9,48	2,34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (piparmündiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	

	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt, kohupiim	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5,64	2,01	24,47	1;2;3
	Apelsin(mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	PRIA Porgand (mahe)	100	32	0,60	0,20	5,60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**729**	**37,58**	**24,89**	**84,14**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,65	
	Kartuli-seenekotlet	50	59	2,19	0,67	11,53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64	
	Kartulipuder (mahe piim, kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Värske kapsas(mahe), valge redis, kaalikas(mahe), aurutatud brokoli	100	26	1,62	0,24	5,52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1,34	2,31	0,62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (melissiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	PRIA Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**745**	**38,91**	**30,72**	**76,16**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kaalikas, kartul)	300	154	15,49	4,47	13,65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp (mahe porgand, kaalikas, kartul, läätsed)	300	216	10,49	6,79	28,87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4,10	1,30	12,28	1
	Brownie (mahe muna, peet)	110	402	7,88	24,74	35,52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (jõhvikaga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0,08	0,01	0,76	
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2,82	1,00	12,23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5,98	5,71	0,39	2;4
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	PRIA Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
		50	**72**	**3,86**	**0,78**	**10,40**	**1,00**
	Pikkpoiss (mahe veisehakkliha,muna)	50	110	8,51	6,23	4,24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerherned, porgand)	50	72	3,86	0,78	10,40	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas,aurutatud brokoli,kaalikas(mahe),aurutatud rohelised herned	100	40	2,73	0,32	7,84	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,13	6,10	0,20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2,68	4,62	1,24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurgiga)	75	2	0,05	0,07	0,37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0,04	0,02	0,32	
	PRIA: piim(mahe), keefir, jogurt	75	50	4,10	2,36	3,21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4,70	1,67	20,39	1;2;3
	Kiivi (mahe)	70	33	0,70	0,28	7,49	
	PRIA Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU:		**736**	**31,96**	**25,31**	**95,02**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765**	**35,2**	**30,04**	**86,83**	

esmaspäev, 9.november	**Koostisosad**
Kodune sealihakaste	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, porgand, till, sibul
Küpsetatud kaalikapulgad	Kaalikas
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand

Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Värske kapsas	Kapsas pea
Chilli sin carne	Purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, magusad maisiterad, porgand, sibul, punane uba

teisipäev, 10.november	**Koostisosad**
Borš kalkunilihaga	Kalkuniliha kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, kartul, kapsas pea, peet keedetud, till, porgand, sibul
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	Marjasegu, banaan, täisterakaerahelbed, maitsestamata jogurt 2,5%,
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega	Toidukoor 20 %, lillkapsas, sibul, kikerherned
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

kolmapäev, 11.november	**Koostisosad**
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	Broileri kintsuliha, sidrun, basiilik, petersell, küüslauk, tüümian
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Röstitud rooskapsas	Rooskapsas (brüsseli)
Kartulipuder	Piim 2,5%, või 82%, kartul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli	Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Tomat	Tomat
Kartuli-seenekotlet	Jahu nisu, muna, šampinjon, sibul, punane uba, kartul

neljapäev, 12.november	**Koostisosad**
Kala - köögiviljasupp	Heigifilee, lillkapsas, kartul, kaalikas, till, porgand, sibul, punase kala supikogu
Brownie	Jahu Kaera, jahu nisu, kakaopulber, muna, või 82%, peet keedetud
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned
Vesi	

Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas
Köögivilja-läätsepüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kaalikas, lillkapsas, kartul, küüslauk, petersell, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

reede, 13.november	**Koostisosad**
Pikkpoiss	Hakkliha kodune, Õnne sepik, veisehakkliha, muna, sibul
Piimakaste basiilikuga	Jahu nisu, piim 2,5%
Röstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned	Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kiivi	Kiivi
Nuikapsas	Nuikapsas
Kikerhernepikkpoiss	Riivsai, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.