

Koolieine menüü

02. nädal 05.01–09.01.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rukkihelbe-piimasupp (G, L)	Rukkihelbed, vesi, söögisool, piim	250,00	222,00	31,30	5,47	8,51
	Terakukkel (G)	Nisujahu, speltanisuja, kaerahelbed, linaseemned, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm	54,00	145,80	22,84	2,55	5,45
	Ürdi-toorjuust (L)	Toorjuust, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimah, söögisool, must pipar, toiduõli	10,00	20,20	0,40	1,76	1,06
	Kurgiviilud		20,00	19,60	0,42	0,00	0,14
Kokku:				407,60	54,96	9,78	15,16
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kreemine kanapasta (G, L)	Kanaliha, täisterapasta, pasta (durum nisu jahu, vesi), suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud juust, toidukoor, basiilik	250,00	376,00	43,10	13,80	17,60
	Piim R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	Kapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
Kokku:				435,10	50,69	15,20	20,45
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatipüreesupp sulatatud juustuga (L)	Purustatud tomat, porgand, küüslauk, mugulsibul, sulatatud juust, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	230,00	10,40	14,10	13,90
	Sepik (G)		30,00	76,20	12,80	0,99	3,10
	Ahjukalamääre (L)	Valge kala, toorjuust, hapukoor, till, sidrunikoor, must pipar	10,00	16,90	0,28	1,32	0,95
Kokku:				323,10	23,48	16,41	17,95
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värviline riisiroog kalaga	Valge kala, tomat, mais, riis, paprika, spinat, roheline hernes, mugulsibul, till, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	337,00	45,90	8,40	17,00
	Kodujuustukaste (L)	Maitsestatata kodujuust, maitsestatata jogurt, petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,37
	Piim R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
Kokku:				406,70	50,31	11,50	23,02
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Liha-riisipirukas (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, riis, nisujahu, kanamuna, söögisool, suhkur, pärm, piim, või, mugulsibul	60,00	136,50	19,50	3,50	6,00
	Vaarika-pirni smuuti (L)	Piim, vaarikad, pirn, vesi	100,00	53,00	15,80	0,30	1,50
Kokku:				189,50	35,30	3,80	7,50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				352,40	42,95	11,34	16,82
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					48,75	28,95	19,09
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Täised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga