



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakkliha-hapukoorekaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisu jahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, hapukoor , vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätsed (keedetud)	Porgand, läätsed, vesi	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:				804,35	107,63	27,85	28,71

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Jooqivesi 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.

Tähised menüüs

G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammide

Koolipuuvilja ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor , mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	30,00	16,70	1,77	0,78	0,52
	Maasika panna cotta (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, želatiin, maasika, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Punane peakapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				545,60	67,27	20,16	23,73

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene kalkunikaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kalkuniliha, porgand, paprika, toidukoor , petersell, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisu jahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odra kruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Roheline hernes, porrulauk	Roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim) (L)		50,00				
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul.

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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja -kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand, suhkur, mugulsibul, odra kruup , vesi, toiduõli	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kirsi mannavahat piimaga (G)	Kirsid, manna , suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	585,80	92,23	16,02	16,59
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
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							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS–vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust , söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipipar, vürtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300,00	312,00	38,90	9,15	15,90
	Ahjukoögiviljad	Kaalikas, porgand, tillkapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatama jogurt , söögisool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul,	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool)	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	ÕunamahL, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim) (L)		50,00				
Õun			100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
			Kokku:	900,40	107,89	32,16	37,45
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	719,30	94,83	24,78	26,23
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)	52,74	31,01	14,58	
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi							
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							
Tähisted menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS –vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							