



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, hapukurk, toiduõli, nisujahu, loorber, jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, petersell	140,00	133,00	8,29	7,49	7,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Valge redise-porgandisalat roheline sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,11	1,19	0,91
	Peet, hiinakapsas, mais		100,00	51,30	8,47	0,70	2,02
	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, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				727,90	96,36	27,02	23,47

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 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 toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värsketõrskasupp kanalihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, kanapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell, till	250,00	164,00	10,40	8,49	10,10
	Maisimannakreem mustsõstra kisselliga (L)	Maisimann, piim, vahukoor, vesi, suhkur, mustsõstar, kartulitärklis	160,00	270,00	56,80	3,05	2,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:	589,00	101,54	12,37	17,00
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid							
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 hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsa, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42
	köögiviljakotletid (G, M, PT)	Kikerhernes, porgand, mugulsibul, kanamuna, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, petersell, söögisool, must pipar	50,00	72,80	9,61	1,39	3,34
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Jogurt , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	27,02	4,75	2,30
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk		100,00	47,70	5,93	0,37	2,99
	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				901,34	119,34	31,16	31,48

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

Jookgiyesi 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 taqatakse 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 toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealiha-tähekesesupp (G)	Kartul, sealiha, porgand, mugulsibul, toiduõli, pasta (durum n isujahu, vesi), vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	219,17	6,13	2,09	2,02
	Vanillikissell kirsimoosiga (L, VS)	Piim , suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, kirss	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Kapsas						
			Kokku:	557,17	67,03	8,84	11,87
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalt							
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 hanklepingule. 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 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
PRIA	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor , sulatatud juust, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi) , vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, läätsed (keedetud), brokoli		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	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, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
			Kokku:	864,75	115,36	31,09	32,25
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	728,03	99,93	22,10	23,21
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)		54,90	27,31	12,75
			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 köökipersonalt							
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 piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS--vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							