

Koolieine menüü

23. nädal 01.06-05.06.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisisupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,75	25,88	9,58	8,10
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
		Kokku:		356,75	35,98	17,96	11,12
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis kanafileega	Tatar, kanafilee, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseürdid	200,00	250,67	30,67	7,51	12,96
	Jogurti-tillikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, till	30,00	46,70	1,26	4,19	1,00
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
		Kokku:		360,57	43,23	12,06	16,06
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	Pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, mais, paprika, kurk, kanamuna, maitsestatamata jogurt, hapukoor, söögisool, till	150,00	208,00	28,50	5,93	7,25
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		329,00	45,10	8,89	12,65
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	Kanaliha, kartul, bataat, porrulauk, mugulsibul, riivsa, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	150,00	161,85	16,20	6,77	8,30
	Tomatikaste	Tomatipüree, fariinsuhkur, värsked petersell, söögisool, must pipar, vesi	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Mustikasmuuti (L)	Mustikas, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
		Kokku:		328,45	41,75	10,30	14,32
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
						13,00	6,45
						2,60	3,30
						0,05	0,60
		Kokku:		0,00	0,00	15,65	10,35
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		343,69	41,51	12,30	13,54
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			48,31	32,21	15,76
		Nõutud vahemik kahenädala 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
 Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonaalilt
 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 teiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

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