

**10. nädal      02.03-06.03.2026**

| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koolieine                                                                              | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Lillkaspapüreesupp (L)                                                                 | Lillkapsas, kartul, mugulsibul, <b>toidukoor</b> , toiduõli, vesi,söögisool, petersell                                          | 250,00   | 165,00        | 18,70         | 7,84      | 4,62      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Täisterasepik peedihummusega                                                           | <b>Täisterasepik</b> , peedihumus (peet, kikerherned, küüslauk, toiduõli, <b>seesamiseemned</b> , sidrunimahl, söögisool, vesi) | 50,00    | 78,80         | 14,40         | 1,01      | 2,52      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pirn                                                                                   |                                                                                                                                 | 100,00   | 46,40         | 10,20         | 0,00      | 0,30      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Kokku:                                                                                                                          |          | 290,20        | 43,30         | 8,85      | 7,44      |
| Teispäev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Koolieine                                                                              | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tatar, keedetud                                                                        | Tatar, vesi, söөгisool, toiduõli                                                                                                | 150,00   | 231,00        | 40,40         | 3,74      | 7,26      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Tomati-hapakooresalat (L)                                                              | Tomat, <b>hapukoor</b> , söөгisool                                                                                              | 50,00    | 35,10         | 1,90          | 2,58      | 0,90      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ananassi-banaani smuuti                                                                | Ananass, banaan, õunamahl 100% naturaalne, vesi                                                                                 | 200,00   | 79,00         | 17,40         | 0,25      | 1,08      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Kokku:                                                                                                                          |          | 345,10        | 59,70         | 6,57      | 9,24      |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koolieine                                                                              | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Piima-klimbisupp (G, L)                                                                | <b>Piim</b> , kanamuna, või, nisujahu, vesi, söөгisool                                                                          | 250,00   | 281,00        | 25,90         | 14,70     | 10,60     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Võiseplik singi ja kurgiga                                                             | <b>Täisterasepik</b> , sealihasin, või, tomat                                                                                   | 30,00    | 66,70         | 7,37          | 2,76      | 2,88      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Kokku:                                                                                                                          |          | 347,70        | 33,27         | 17,46     | 13,48     |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koolieine                                                                              | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Soe kartulisalat                                                                       |                                                                                                                                 | 200,00   | 270,00        | 38,00         | 7,90      | 9,66      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sepik (G)                                                                              |                                                                                                                                 | 50,00    | 118,00        | 23,25         | 0,60      | 3,20      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Piim R 2,5% (L)                                                                        |                                                                                                                                 | 100,00   | 57,80         | 5,30          | 2,60      | 3,30      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Kokku:                                                                                                                          |          | 445,80        | 66,55         | 11,10     | 16,16     |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Koolieine                                                                              | Koostisosad                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kakaokeeks (G, L, M)                                                                   | <b>Kanamuna</b> , nisujahu, piim, suhkur, või, küpsetuspulber, vanillisuhkur, kakaoapulber, söөгisool                           | 100,00   | 458,00        | 49,10         | 25,40     | 7,32      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Õunamahla jook                                                                         | Õunamahl 100% naturaalne, vesi                                                                                                  | 100,00   | 87,70         | 5,17          | 0,00      | 0,13      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Kokku:                                                                                                                          |          | 545,70        | 54,27         | 25,40     | 7,45      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | NÄDALA KESKMINNE KOKKU:                                                                                                         |          | 394,90        | 51,42         | 13,88     | 10,75     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)                                                                                    |          | 52,08         | 31,62         | 10,89     |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        | Nõutud vahemik kahenädala keskmisenä                                                                                            |          | 350-450 kcal  | 45-60 %E      | 25-40%E   | 10-20%E   |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                                                                 |          |               |               |           |           |
| <p>Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toidueenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi</p> <p>Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt</p> <p>Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul</p> <p>Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatult (nt ootamatult puudust), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtussikkus ja mitmekesisus</p> |                                                                                        |                                                                                                                                 |          |               |               |           |           |
| Tähisised menüüs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        |                                                                                                                                 |          |               |               |           |           |
| G – sisaldab gluteeni<br>M – sisaldab muna<br>PT – portsiontoode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)<br>P – sisaldab pähte<br>VS-vähendatud suhkrua |                                                                                                                                 |          |               |               |           |           |