

Koolieine menüü

06. nädal02.02-06.02.2026

| Esmaspäev                                    | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|
|                                              | Tomatipüreesupp sulatatud juustuga (L) | Purustatud tomat, porgand, küüslauk, mugulsibul, <b>sulatatud juust</b> , vesi, basiilik, söögisool, suhkur, must pipar                                | 200,00   | 79,80         | 9,42           |
|                                              | Terakukkel (G)                         | <b>Nisujahu</b> , speltan <b>isujahu</b> , <b>kaerahelbed</b> , linaseemned, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm      | 54,00    | 145,80        | 22,84          |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 225,60        | 32,26          |
| Teisipäev                                    | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|                                              | Pilaff hakklihaga                      | Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, muts pipar, petersell                      | 250,00   | 273,00        | 37,80          |
|                                              | Jogurtikaste (L)                       | Maitsestatamata <b>jogurt</b> , apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool                                                                           | 30,00    | 26,58         | 3,36           |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                        |                                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         | 5,30           |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 357,38        | 46,46          |
| Kolmapäev                                    | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|                                              | Frikadellisupp (G, M)                  | Kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha,kanamuna, riivsa, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool), till, petersell | 250,00   | 204,00        | 13,10          |
|                                              | Rukkileib (G)                          |                                                                                                                                                        | 50,00    | 118,00        | 23,25          |
|                                              | Ürdivõi (L)                            | <b>Või</b> R 82%, toiduõli, vesi, till, petersell                                                                                                      | 5,00     | 34,30         | 0,03           |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 356,30        | 36,38          |
| Neljapäev                                    | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|                                              | Ahjukartulid ürtidega                  | Kartul, toiduõli, söögisool, tüümian                                                                                                                   | 250,00   | 258,00        | 48,50          |
|                                              | Kodujuustukaste (L)                    | Maitsestatamata <b>kodujuust</b> , maitsestatamata <b>jogurt</b> , petersell, söögisool                                                                | 50,00    | 40,80         | 1,76           |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                        |                                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         | 5,30           |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 356,60        | 55,56          |
| Reede                                        | Koolieine                              | Koostisosad                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|                                              | Liha-riisipirukas (G, L, M)            | Sea-veise segahakkliha, riis, <b>nisujahu</b> , <b>kanamuna</b> , söögisool, suhkur, pärm, <b>piim</b> , või, mugulsibul                               | 100,00   | 273,00        | 39,00          |
|                                              | Mustsõstra mahlajook                   | Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi                                                                                                                   | 200,00   | 35,60         | 8,42           |
| Kokku:                                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 308,60        | 47,42          |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                        |                                                                                                                                                        |          | 320,90        | 43,62          |
| Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                        |                                                                                                                                                        |          |               | 54,37          |
| Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena        |                                        |                                                                                                                                                        |          | 350-450 kcal  | 45-60 %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 köögipersonalilt

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

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeniL – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab munaP – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoodeVS-vähendatud suhkruga

| Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|-----------|
| 2,52      | 3,37      |
| 2,55      | 5,45      |
| 5,07      | 8,82      |
| Rasvad, g | Valgud, g |
| 6,51      | 14,20     |
| 1,19      | 0,56      |
| 2,60      | 3,30      |
| 10,30     | 18,06     |
| Rasvad, g | Valgud, g |
| 11,00     | 12,00     |
| 0,60      | 3,20      |
| 3,78      | 0,03      |
| 15,38     | 15,23     |
| Rasvad, g | Valgud, g |
| 2,78      | 6,35      |
| 1,80      | 4,37      |
| 2,60      | 3,30      |
| 7,18      | 14,02     |
| Rasvad, g | Valgud, g |
| 7,00      | 12,00     |
| 0,10      | 0,28      |
| 7,10      | 12,28     |
| 9,01      | 13,68     |
| 25,26     | 17,05     |
| 25-40%E   | 10-20%E   |
|           |           |
|           |           |
|           |           |
|           |           |
|           |           |