

Koolieine menüü

15. nädal 06.04-10.04.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Aedviljasupp kinoaga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herned, kinoa, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	192,50	26,50
	Sepik hummuse ja tomatiga	Täisterasepik, hummus (kikerhernes, küüslauk, sidrunimahl, seesamiseemned, toiduõli, söögisool, vürtsköömen, vesi), tomat	30,00	167,00	29,80
		Kokku:		359,50	56,30
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
	Quesadilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Tortilla, sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, juust, toidukoor, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk	150,00	322,00	19,80
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30
		Kokku:		379,80	25,10
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)	Või 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 kodujuust, maitsestatamata jogurt, 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, nisujahu, kanamuna, söögisool, suhkur, pärm, piim, 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:		352,16	44,15
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			50,15
		Nõutud vahemik kahenädala 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

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

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

Tähtsised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga

Rasvad, g	Valgud, g
5,86	5,78
2,28	5,37
8,14	11,15
Rasvad, g	Valgud, g
15,90	23,90
2,60	3,30
18,50	27,20
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
11,26	15,97
28,78	18,14
25-40%E	10-20%E