

#VALUE!

Koolieine menüü

07. nädal 09.02-13.02.2026

Esmaspäev	Koolileine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp	Pasta (durumnisujahu, vesi), piim, või, söögisool	200,00	184,00	19,70	8,21	7,70
	Võileib singiga (G)		50,00	131,00	16,30	4,64	4,78
	Värske kurk		30,00	4,90	0,70	0,00	0,35
Kokku:				319,90	36,70	12,85	12,83
Teispäev	Koolileine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis hakklihaga	Tatar, sea-veise segahakkliha, porgand, tomat, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	349,00	46,30	9,71	15,70
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatata jogurt, söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
Kokku:				375,60	49,66	10,90	16,26
Kolmapäev	Koolileine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste hernestega (G)	Lillkapsas, kartul, pasta (durumnisujahu, vesi) rohelised herned, porgand, mugulsibul, juurseller, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell	250,00	214,00	31,60	5,81	6,62
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mustsõstra-keefiri smuuti (L)	Mustad sõstrad, banaan, keefir, vesi	100,00	49,70	6,46	1,47	2,26
Kokku:				381,70	61,31	7,88	12,08
Neljapäev	Koolileine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, juust, söögisool, must pipar, petersell	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kokku:				331,80	32,60	14,50	16,70
Reede	Koolileine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-kalasalat (L)	Riis, kala, paprika, kanamuna, kurk, mugulsibul, hapukoor, söögisool, till	200,00	190,00	30,60	3,23	8,96
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õunamahla jook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
Kokku:				395,70	59,02	3,83	12,29
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				360,94	47,86	9,99	14,03
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					53,04	24,91	15,55
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 tootmissoovitusi							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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 piimatoteide (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					