

03. nädal 12.01-16.01.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
		Kokku:		211,20	38,05	2,73	5,52
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis kanalihaga	Tatar, kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, toiduõli, söөгisool, must pipar	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
	Kodujuustusalat tilliga (L)	Maitsestatata kodujuust, hapukoор, söөгisool, till	30,00	25,30	1,02	1,48	1,76
	Piin R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		368,10	47,52	8,75	21,46
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Läätsesupp sealihaga	Kartul, porgand, sealiha, mugulsibul, küüslauk, läätsed, vesi, toiduõli, söөгisool, must pipar, petersell	250,00	227,00	21,20	10,60	9,99
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
		Kokku:		290,20	32,50	10,96	12,09
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Täisterapasta/pasta (durumnisuяahu, vesi), porgand, paprika, suvikörvits, roheline hernes, mugulsibul, канamuna, söөгisool, must pipar	250,00	382,00	54,70	11,10	12,10
	Hiiна kаpsа-avokaado-tomatsalat	Hiiна kapsas, томат, avоkaado, sidrunimahl	50,00	16,50	0,87	1,03	0,59
	Piin R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		456,30	60,87	14,73	15,99
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juusturull (G, L, M)	Nisuјahu, канамunа, söөгisool, suhkur, pärm, piim, vesi, тоiduoли, јuust, mugulsibul	50,00	195,50	16,45	12,30	4,80
	Öunamahļajook	Öunamaһl 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
		Kokku:		283,20	21,62	12,30	4,93
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		321,80	40,11	9,89	12,00
		Pöhitoitainetest saадav energia osakaal (E%)			49,86	27,67	14,91
		Nötutд vahemik kahenädala keskmisenа		350-450 kcal	45-60 %Е	25-40%E	10-20%E
Üdinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi Teavet menüös sisalduvate allergeenide kohta күsi көөgipersonalilt Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul Menüü muudatused кооскөлastatakse кooliga vastавall hankelepingule. Erاندulukorras, kus муудatus on väältimatи (nt ootamatи tooaine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning таqatakse тoiду toiteväärtуsilkkus ja mitmekesisus							
Tähised менүүс							
G – sisaldab gluteeni M – sisaldab мuna PT – portsiontoode	L – sisaldab piimateotide (sh lakтоosi) P – sisaldab пähkleid VS-vähendatud suhkruga						