

Koolieine menüü

38. nädal 14.09-18.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisipupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,75	25,88	9,58	8,10
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
		Kokku:		356,75	35,98	17,96	11,12
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis kanafileega	Tatar, kanafilee, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseürdid	200,00	250,67	30,67	7,51	12,96
	Jogurti-tillikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, till	30,00	46,70	1,26	4,19	1,00
		Kokku:		297,37	31,93	11,70	13,96
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	Pasta (durumnisujahu, porgand, mais, paprika, kurk, kanamuna, maitsestatamata jogurt, hapukoor, söögisool, till	150,00	208,00	28,50	5,93	7,25
	Rukkileib (G)		30,00	70,80	13,95	0,36	1,92
	Piim R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Kokku:		307,70	45,10	7,59	10,82
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	Kanaliha, kartul, bataat, porrulauk, mugulsibul, riivsa, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	269,75	27,00	11,28	13,83
	Tomatikaste	Tomatipüree, fariinsuhkur, värsked petersell, söögisool, must pipar, vesi	100,00	92,00	15,80	2,14	1,78
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Mustikasmuuti (L)	Mustikas, banaan, keefir	100,00	57,40	6,35	2,10	3,03
		Kokku:		482,35	60,45	15,88	20,74
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Porgandikook (G, M, L, VS)	Kanamuna, nisujahu, suhkur, toiduõli, porgand, banaan, küpsetuspulber, söögisooda, kaneel	100,00	275,00	31,38	13,00	6,45
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kapsas, valge/punane		50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
		Kokku:		347,92	40,40	15,65	10,35
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		361,04	43,36	13,28	14,16
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			48,04	33,11	15,69
		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 tootumissoovitusi	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot 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	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga