

51. nädal 15.12-19.12.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-makaronisupp (G, L)	Makaron (<i>durum nisu</i> jahu, vesi) , piim, või	250,00	231,00	24,60	10,30	9,62
	Sepik (G)		30,00	76,20	12,80	0,99	3,10
	Ürdi-toorjuust (L)	Toorjuust, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahli, söögisool, must pipar, toiduõli	10,00	20,20	0,40	1,76	1,06
	Kurgiviilud		20,00	18,40	0,70	0,06	0,12
		Kokku:		345,80	38,50	13,11	13,90
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff segahakklihaga	Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, petersell	250,00	273,00	37,80	6,51	14,20
	Jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, apelsinimahli, petersell, küüslauk, söögisool	30,00	26,58	3,36	1,19	0,56
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		357,38	46,46	10,30	18,06
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, nuudlid (<i>durum nisu</i> jahu, vesi) , mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, till, petersell	250,00	199,17	17,92	8,75	11,80
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Ürdivõi (L)	Või, oliiviõli, vesi, till, petersell	5,00	34,30	0,03	3,78	0,03
		Kokku:		296,67	29,25	12,89	13,93
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepäjatoit sealihaga	Sealiha, kartul, valge peakapsas, porgand, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	229,00	24,50	8,74	9,93
	Sepik (G)		30,00	76,20	12,80	0,99	3,10
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		363,00	42,60	12,33	16,33
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Marjakeeks (G, L, M)	Maasikas, vaarikas, mustikas,või, nisujahu, kanamuna, kohvikoor, toiduõli, vanillisuhkur, küpsetuspulber, suhkur, söögisool	80,00	299,00	32,20	16,50	4,61
	Taimetee, suhkrua	Vesi, taimeteepuru	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
		Kokku:		299,60	32,20	16,50	4,76
		NÄDALA KESKLINE KOKKU:		332,49	37,80	13,02	13,40
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			45,48	35,25	16,12
		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							
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 toiteväärtsiikkus ja mitmekesisus							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab päHKleid						
PT – portsiontoode	VS-vähendatud suhkrua						