

**08. nädal      16.02-20.02.2026**

| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                   | Koolieine                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peedisupp sealihaga                               | Peet, kartul, porgand, peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell                                         | 200,00   | 136,00        | 11,22          | 6,38      | 7,22      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Terakukkel (G)                                    | Nisujahu, speltanisujahu, kaerahelbed, linaseemned, päevalliseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm                 | 50,00    | 145,80        | 22,84          | 2,55      | 5,45      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pirn                                              |                                                                                                                                        | 100,00   | 46,40         | 10,20          | 0,00      | 0,30      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                        |          | 328,20        | 44,26          | 8,93      | 12,97     |
| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                   | Koolieine                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)                 | Kuskuss (durum nisumanna), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar       | 250,00   | 380,00        | 52,00          | 9,52      | 19,20     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Ürdi-jogurtikaste (L)                             | Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, ürdid                                                                                       | 30,00    | 26,60         | 3,36           | 1,19      | 0,56      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                        |          | 406,60        | 55,36          | 10,71     | 19,76     |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Koolieine                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)             | Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar | 250,00   | 382,00        | 54,70          | 11,10     | 12,10     |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tomatikaste                                       | Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar                                   | 30,00    | 11,02         | 2,53           | 0,02      | 0,26      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                        |          | 393,02        | 57,23          | 11,12     | 12,36     |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   | Koolieine                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kaiboikartulid                                    | Kartul (koorega), toiduõli, söögisool                                                                                                  | 200,00   | 258,00        | 38,50          | 8,22      | 4,92      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L) | Hapukoor, mugulsibul, kurk, till, söögisool, suhkur                                                                                    | 50,00    | 90,00         | 2,34           | 8,29      | 1,41      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piim R 2,5% (L)                                   |                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         | 5,30           | 2,60      | 3,30      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                        |          | 405,80        | 46,14          | 19,11     | 9,63      |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Koolieine                                         | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õunakook mandlipuruga (G, L, M, P)                | Kanamuna, või, nisujahu, kaerahelbed, suhkur, küpsetuspulber, söögisool, hapukoor, mandlilaastud, õun                                  | 100,00   | 296,00        | 34,70          | 14,50     | 4,40      |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piim R 2,5% (L)                                   |                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         | 5,30           | 2,60      | 3,30      |
| Kokku:                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                        |          | 353,80        | 40,00          | 17,10     | 7,70      |
| NÄDALA KESKMIINE KOKKU:                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                        |          | 377,48        | 48,60          | 13,39     | 12,48     |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                                                                                                        |          | 51,50         | 31,93          | 13,23     |           |
| 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 toitumissoovitusi                                                                                                            |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |
| 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 |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |
| Tähised menüüs                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |
| G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)                                                                                                                                                                          |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |
| M – sisaldab muna      P – sisaldab pähkleid                                                                                                                                                                                                |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |
| PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                                                                                                                        |          |               |                |           |           |