

# Koolieine menüü

21. nädal 18.05-22.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp	Kartul, porgand, sibul, seller, pastinaak, vesi, toidukoor, sool	250,00	231,25	24,63	10,26	9,63
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Keefirijook	Mustikas, banaan, keefir	200,00	115,00	12,70	4,20	6,07
		<b>Kokku:</b>		<b>464,25</b>	<b>60,58</b>	<b>15,06</b>	<b>18,90</b>
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisiroog sealiha ja köögiviljadega	Sealiha, riis, herned, vesi, porgand, mugulsibul, küüsluk, söögisool, toiduõli, maitseroheline	250,00	377,00	43,80	16,20	12,00
	Kodujuustusalat tilliga (L)	Maitsestatamata kodujuust, hapukoore, söögisool, till	30,00	25,30	1,02	1,48	1,76
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		<b>Kokku:</b>		<b>460,10</b>	<b>50,12</b>	<b>20,28</b>	<b>17,06</b>
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, maitseroheline, söögisool, must pipar	300,00	154,00	17,90	3,39	11,60
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Vaarika-banaani smuuti jogurtiga (L)	Maitsestatamata jogurt, vaarikas, banaan, vesi	200,00	101,00	12,98	3,16	4,76
		<b>Kokku:</b>		<b>318,20</b>	<b>42,18</b>	<b>6,91</b>	<b>18,46</b>
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pastasalat	Täisterapasta/pasta (durumisujahu, vesi), porgand, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar	250,00	382,00	54,70	11,10	12,10
	Rukkileib (G)		50,00	16,50	0,87	1,03	0,59
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		<b>Kokku:</b>		<b>456,30</b>	<b>60,87</b>	<b>14,73</b>	<b>15,99</b>
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihapirukas (G, L, M)	Kanahakkliha, riis, nisujahu, mugulsibul, kanamuna, pärm, toiduõli, hapukoore, või, söögisool, must pipar, vesi	100,00	211,00	21,90	9,73	4,80
	Õunamahla jook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
		<b>Kokku:</b>		<b>298,70</b>	<b>27,07</b>	<b>9,73</b>	<b>4,93</b>
		<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>399,51</b>	<b>48,16</b>	<b>13,34</b>	<b>15,07</b>
		<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>			<b>48,22</b>	<b>30,06</b>	<b>15,09</b>
		<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>		<b>350-450 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

Üldinfo menüü kohta							
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandlukorras, 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 piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga						