

Koolieine menüü

43. nädal 19.10-23.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lillkapsapüreesupp (L)	Lillkapsas, kartul, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, vesi,söögisool, petersell	250,00	165,00	18,75	7,85	4,61
	Täisterasepik peedihummuse ja paprikaga	Täisterasepik, peedihummus (peet, kikerhersed, küüslauk, toiduõli, seesamiseemned, sidrunimahl, söögisool, vesi), paprika	30,00	47,30	8,61	0,61	1,51
	Kokku:			212,30	27,36	8,46	6,12
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	200,00	308,00	53,87	4,99	9,68
	Tomati-hapukooresalat (L)	Tomat, hapukoor, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Ananassi-spinati smuuti	Ananass, banaan, spinat, õunamahl 100% naturaalne, vesi	100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				373,00	60,36	7,72	11,93
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-klimbisupp (G, L)	Piim, kanamuna, või, nisujahu, vesi, söögisool	250,00	280,00	25,88	14,75	10,58
	Võisepik juustu ja värskekurgiga	Täisterasepik, juust, või, kurk	30,00	77,50	6,75	3,70	3,83
	Kaalikas		50,00	17,80	3,11	0,05	0,55
Kokku:				375,30	35,74	18,50	14,96
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Soe kartulisalat singiga (M)	Kartul, sink, mugulsibul, kanamuna, kurk, toiduõli, söögisool, must pipar, till	200,00	205,33	19,47	8,67	11,45
	Hapukoorekaste (L)	Hapukoor, söögisool, suhkur, sidrunimahl, maitseürdid	30,00	35,30	1,49	2,88	0,87
	Rukkileib (G)		30,00	70,80	13,95	0,36	1,92
Kokku:				311,43	34,91	11,91	14,24
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kakaokeeks (G, L, M)	Kanamuna, nisujahu, piim, suhkur, või, küpsetuspulber, vanillisuhkur, kakaopulber, söögisool	80,00	366,40	39,20	20,32	5,86
	Õunamahla jook		100,00	87,70	5,17	0,00	0,00
Kokku:				454,10	44,37	20,32	5,86
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				345,23	40,55	13,38	10,62
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					46,98	34,88	12,31
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							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepinglele. 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					