

04. nädal 19.01-23.01.2026

Esmaspäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Piima-riisipupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,00	25,90	9,57	8,11	
	Võiseplik hummusega	Täisteraseplik, hummus	60,00	133,40	14,74	5,52	5,76	
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,15	
		Kokku:		379,60	45,74	15,09	14,02	
Teispäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Juustupasta (G, L)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), küüslauk, toidukoor, sulatatud juust, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	250,00	320,00	35,10	14,60	10,60	
	Jääsalat tomati ja spinatiga	Jääsalat, tomat, spinat	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49	
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
		Kokku:		385,99	41,42	17,31	14,39	
Kolmapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Riisiroog hakklihaga	Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, vesi	250,00	300,00	40,80	9,32	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:		311,02	43,33	9,34	12,36	
Neljapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukaartulid sealihaga	Kartul, sealiha, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	200,00	301,00	32,50	11,70	14,30	
	Hapukoor (L)		20,00	23,60	0,82	2,00	0,60	
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
		Kokku:		382,40	38,62	16,30	18,20	
Reede	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kohupiima-virsikuvorm (G, L)	Maitsestatamata kohupiim, virsik, nisujahu, või, suhkur, kanamuna, hapukoor, maisitärklis	150,00	267,00	23,70	13,43	11,64	
	Mahlakissell (VS)	Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi, kartulitärklis, suhkur	150,00	229,50	54,90	0,23	0,58	
		Kokku:		496,50	78,60	13,66	12,22	
				NÄDALA KESKMINE KOKKU:	391,10	49,54	14,34	14,24
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)	50,67	33,00	14,56	14,56
				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 köökipersonallilt								
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						