

Koolieine menüü

17. nädal 20.04-24.04.2026

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	250,00	225,00	13,70	13,10	11,90
	Terakukkel (G)	Nisujahu, speltanisujahu, kaerahelbed, linaseemned, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm	50,00	145,80	22,84	2,55	5,45
	Ürdi-toorjuust (L)	Toorjuust, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahli, söögisool, must pipar, toiduõli	5,00	10,10	0,20	0,88	0,53
		Kokku:		380,90	36,74	16,53	17,88
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis hakklihaga	Tatar, sea-veise segahakkliha, porgand, tomat, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	349,00	46,30	9,71	15,70
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
		Kokku:		375,60	49,66	10,90	16,26
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlisupp lillkapsa ja roheliste hernestega (G)	Lillkapsas, kartul, pasta (durumisujahu, vesi) rohelised herned, porgand, mugulsibul, juurseller, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell	250,00	214,00	31,60	5,81	6,62
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mustsõstra-keefiri smuuti (L)	Mustad sõstrad, banaan, keefir, vesi	100,00	49,70	6,46	1,47	2,26
		Kokku:		381,70	61,31	7,88	12,08
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanaliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoos, juust, söögisool, must pipar, petersell	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		331,80	32,60	14,50	16,70
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-kalasalat (L)	Riis, kala, paprika, kanamuna, kurk, mugulsibul, hapukoos, söögisool, till	200,00	190,00	30,60	3,23	8,96
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õunamahla jook	Õunamahli 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
		Kokku:		395,70	59,02	3,83	12,29
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		373,14	47,87	10,73	15,04
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			51,31	25,88	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	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosa kohta küsi lisainfot köökipersonalilt	
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	
Tähtsised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga