

Koolieine menüü

39. nädal 21.09-25.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, piim, söögisool	250,00	358,75
	Mahlakissell (VS)	Mustsõstramahl 100% naturaalne, kartulitärklis, suhkur, vesi	50,00	37,00
		Kokku:		395,75
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
	Riisiroog	riis,porgand,kanamuna, söögisool, must pipar, toiduõli	150,00	190,50
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80
	Tomat		50,00	46,00
		Kokku:		294,30
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
	Frikadellisupp (G, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha,kanamuna, riivsai, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool), till, petersell	250,00	159,66
	Rukkileib (G)		50,00	105,33
	Ürdivõi (L)	Või, toiduõli, vesi, till, petersell	10,00	68,60
		Kokku:		333,59
Neljäpäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
	Ahjukartulid ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, tüümian	250,00	258,00
	Kodujuustukaste (L)	Maitsestatamata kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	40,80
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80
		Kokku:		356,60
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal
	Liha-riisipirukas (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, riis, nisujahu, kanamuna, söögisool, suhkur, pärm, piim, või, mugulsibul	100,00	273,00
	Mustsõstra mahlajook	Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi	200,00	35,60
		Kokku:		308,60
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				337,77
Põhitoidainetest saadav energia osakaal (E%)				
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				350-450 kcal

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. 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 – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga

Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
40,75	17,25	11,15
8,60	0,09	0,25
49,35	17,34	11,40
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
9,44	11,27	12,74
5,30	2,60	3,30
1,75	0,15	0,30
16,49	14,02	16,34
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
18,17	7,23	7,40
18,83	0,60	3,50
0,06	7,56	0,05
37,06	15,39	10,95
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
48,50	2,78	6,35
1,76	1,80	4,37
5,30	2,60	3,30
55,56	7,18	14,02
Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
39,00	7,00	12,00
8,42	0,10	0,28
47,42	7,10	12,28
41,18	12,20	13,00
48,76	32,52	15,39
45-60 %E	25-40%E	10-20%E