

13. nädal 23.03-27.03.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, vesi, toidukoor , söögisool, must pipar, petersell	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Võiseplik singi ja kurgiga	Täisteraseplik, sealihaskink, või, väske kurk	60,00	133,40	14,74	5,52	5,76
	Pirm		50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
Kokku:				249,80	34,64	7,65	8,23
Teispäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-hakklihavorm	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, till	200,00	234,00	19,90	12,20	9,85
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, till, petersell , sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	28,83	2,48	1,33	1,70
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kokku:				320,63	27,68	16,13	14,85
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisiroog sealiha	Riis, sealiha, 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	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukaartulid kanalihaga	Kartul, kanalihaga, 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	Koolieine	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)	Mustsõstramahla 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 KESKLINE KOKKU:				352,07	44,57	12,62	13,17
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)				50,64	32,25	14,96	
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 toidutalumatus põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt							
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 – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga					