

# Koolieine menüü

22. nädal 25.05-29.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, <b>juurseller</b> , pastinaak, vesi, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar, petersell	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Võisepik singi ja kurgiga	Täisterasepik, sealihasink, või, väske kurk	60,00	133,40	14,74	5,52	5,76
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
		<b>Kokku:</b>		<b>249,80</b>	<b>34,64</b>	<b>7,65</b>	<b>8,23</b>
Teisipäev	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
		<b>Kokku:</b>		<b>320,63</b>	<b>27,68</b>	<b>16,13</b>	<b>14,85</b>
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustu ja basiilikuga (L)	Kanaliha, <b>pasta</b> (durumnisujuha, vesi), <b>juust</b> , mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	347,75	50,25	7,08	18,28
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
		<b>Kokku:</b>		<b>410,95</b>	<b>61,55</b>	<b>7,44</b>	<b>20,38</b>
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid 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
		<b>Kokku:</b>		<b>382,40</b>	<b>38,62</b>	<b>16,30</b>	<b>18,20</b>
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rabarberi-kohupiima purukook (G, L, M, VS)	<b>Nisu</b> juha, küpsetuspulber, suhkur, söögisool, <b>või</b> , rabarber, kanamuna, <b>hapukoor</b> , maitsestatamata <b>kohupiim</b>	100,00	247,00	24,58	13,00	6,14
	Mahlakissell (VS)	Mustsõstramahh 100% naturaalne, vesi, kartulitärklis, suhkur	150,00	229,50	54,90	0,23	0,58
		<b>Kokku:</b>		<b>476,50</b>	<b>79,48</b>	<b>13,23</b>	<b>6,72</b>
		<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>368,06</b>	<b>48,39</b>	<b>12,15</b>	<b>13,68</b>
		<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>			<b>52,59</b>	<b>29,71</b>	<b>14,86</b>
		<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>		<b>350-450 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

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 köökipersonaalilt	
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