

05. nädal	26.01-30.01.2026
------------------	-------------------------

Esmaspäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aedviljasupp riisiga	Kartul, porgand, mugulsibul, rohelised herved, riis, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	250,00	183,00	25,30	5,71	4,74
	Sepik munavõiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
		Kokku:		316,00	35,40	14,09	7,76
Teisipäev	Koolleine	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	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt , till, petersell, sidrunimahl, suhkur, söögisool	30,00	17,30	1,49	0,80	1,02
		Kokku:		309,30	26,39	16,10	13,32
Kolmapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-kalasalat (L)	Riis, kala , paprika, kanamuna , kurk, mugulsibul, hapukoor , söögisool, till	200,00	190,00	30,60	3,23	8,96
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		365,80	59,15	6,43	15,46
Neljapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatra-singiroog	Tatar, sealihasink, porgand, mugulsibul, paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	340,00	51,40	7,66	12,90
	Hapukoor (L)		20,00	23,60	0,82	2,00	0,60
		Kokku:		363,60	52,22	9,66	13,50
Reede	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kirsi-plaadikook (G, L, M)	Kirsid, või , hapukoor , täistera speltanisujahu , küpsetuspulber, kaneel, suhkur, söögisool, kanamuna , tuhsuhkur	100,00	345,00	40,20	17,40	5,71
	Õunamahla jook	Õunamahla 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
		Kokku:		432,70	45,37	17,40	5,84
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		357,48	43,71	12,74	11,18
		Põhitöitainetest saadav energia osakaal (E%)			48,90	32,06	12,50
		Nõutud vahemik kahepäeva 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							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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 toiteväärtsiikkus ja mitmekesisus							
Tähised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsiontoode	VS-vähendatud suhkruga						