

Koolieine menüü

18. nädal 27.04-01.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Röstitud kõõgiviljade püreesupp (L)	Kartul, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , söögisool, petersell	250,00	158,00	17,30	7,81	3,35
	Võiseplik kurgiga (G, L)	Sepik , võli, värske kurk	50,00	127,00	16,40	5,38	2,73
	Pirn		100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
		Kokku:		331,40	43,90	13,19	6,38
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss (durum nisumanna), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	250,00	380,00	52,00	9,52	19,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
		Kokku:		406,60	55,36	10,71	19,76
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, sea-veise segahakliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, muts pipar, petersell	250,00	273,33	37,83	6,52	14,23
	Jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , apelsinimah, petersell, küüslauk, söögisool	40,00	35,44	4,48	1,59	0,75
		Kokku:		308,77	42,31	8,10	14,98
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kauboikartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	200,00	258,00	38,50	8,22	4,92
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor , mugulsibul, kurk, till, söögisool, suhkur	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		405,80	46,14	19,11	9,63
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
		Head volbripäeva!					
		Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		363,14	46,93	12,78	12,69
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			51,69	31,67	13,98
		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 tootmissoovitusi

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonaalt

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