Koolieine menüü
14. nädal 30.03-03.04.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisisupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,75	25,88	9,58	8,10
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	**Sepik**, **või, kanamuna**, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
		Kokku:		**356,75**	**35,98**	**17,96**	**11,12**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tatrahautis kanafileega	Tatar, kanafilee, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseürdid	200,00	250,67	30,67	7,51	12,96
	Jogurti-tillikaste (L)	Maitsestamata **jogur**t, söögisool, till	30,00	46,70	1,26	4,19	1,00
		Kokku:		**297,37**	**31,93**	**11,70**	**13,96**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	**Pasta** (durum**nisujahu**, porgand, mais, paprika, kurk, **kanamuna**, maitsestamata **jogurt**, **hapukoor**, söögisool, till	150,00	208,00	28,50	5,93	7,25
	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:		**383,80**	**57,05**	**9,13**	**13,75**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Porgandikook (G, M, L, VS)	**Kanamuna**, **nisujahu**, suhkur, toiduõli, porgand, banaan, küpsetuspulber, söögisooda, kaneel	100,00	275,00	31,38	13,00	6,45
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kapsas, valge/punane		50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
		Kokku:		**347,92**	**40,40**	**15,65**	**10,35**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
		Rõõmsaid ülestõusmispühi!					
		Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**346,46**	**41,34**	**13,61**	**12,30**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**47,72**	**35,35**	**14,20**
		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 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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga