

Koolieine menüü
36. nädal 31.08-04.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
			Kokku:				
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, maitseroheline, söögisool, must pipar	300,00	154,00	17,90	3,39	11,60
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Vaarika-banaani smuuti jogurtiga (L)	Maitsestatamata jogurt, vaarikas, banaan, vesi	100,00	50,50	6,49	1,58	2,38
			Kokku:	267,70	35,69	5,33	16,08
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, mugulsibul, kanamuna, söögisool, must pipar	250,00	381,67	54,67	11,12	12,12
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat, avokaado, sidrunimahl	50,00	16,50	0,87	1,03	0,59
	Piim R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
			Kokku:	427,07	58,19	13,45	14,36
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihapirukas (G, L, M)	Kanahakliha, riis, nisujahu, mugulsibul, kanamuna, pärm, toiduõli, hapukoor, või, söögisool, must pipar, vesi	100,00	211,00	21,90	9,73	4,80
	Õunamahla jook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	100,00	87,70	5,17	0,00	0,13
			Kokku:	298,70	27,07	9,73	4,93
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	331,16	40,32	9,50	11,79
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		48,70	25,82	14,24
			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 tootumissoovitusi
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 teiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

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