

41. nädal 05.10-09.10.2026

Esmaspäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Peedisupp sealihaga	Peet, kartul, porgand, peakapsas, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	170,00	14,03	7,98	9,03	
	Terakukkel (G)	Nisujahu, speltanisujahu, kaerahelbed, linaseemned, päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm	30,00	87,48	13,70	1,53	3,27	
	Ürdi-toorjuust (L)	Toorjuust, till, petersell, murulaug, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, toiduõli	50,00	101,00	1,98	8,79	5,30	
		Kokku:		358,48	29,71	18,30	17,60	
Teispäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Tatrahautis hakklihaga	Tatar, sea-veise segahakkliha, porgand, tomat, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	348,33	46,33	9,72	15,73	
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56	
		Kokku:		374,93	49,69	10,91	16,29	
Kolmapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Nuudlisupp liilkapsa ja roheliste hernestega (G)	Liilkapsas, kartul, pasta (durumisujahu, vesi) rohelised herved, porgand, mugulsibul, juurseller, küüslauk, vesi, toiduõli, till, petersell	300,00	256,50	37,95	6,98	7,86	
	Leib							
		Kokku:		256,50	37,95	6,98	7,86	
Neljapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kartulivorm kanaliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanaliha, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, juust, söögisool, must pipar, petersell	300,00	328,00	32,80	14,24	16,10	
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
		Kokku:		385,80	38,10	16,84	19,40	
Reede	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kartuli-munasalat (L, M)	Kartul, mugulsibul, kanamuna, majonees, hapukoor, hapukurk, till, värksekurk	150,00	166,00	12,10	10,90	4,30	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Õunamahla jook		100,00	87,70	5,17	0,00	0,00	
		Kokku:		371,70	40,52	11,50	7,50	
				NÄDALA KESKLINE KOKKU:	343,93	38,86	13,25	15,29
				Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)	45,20	34,68	17,78	17,78
				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 piimatoteide (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga								