

50. nädal 08.12-12.12.2025

Esmaspäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, piim, söögisool	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	Mahlakissell (VS)	Mustsõstramahl 100% naturaalne, kartulistärklis, suhkur, vesi	100,00	74,00	17,20	0,17	0,49
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
		Kokku:		321,20	56,20	6,42	8,07
Teispäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögilviljade ja hakklihaga (G)	Pasta (durumnisujahu , vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, suvikõrvits, paprika, söөгisool, must pipar, Petersell	250,00	294,00	41,60	6,78	14,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatata jogurt , söөгisool, suhkur, till	30,00	17,30	1,49	0,80	1,02
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Piin R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Kokku:		403,40	57,04	9,24	19,17
Kolmapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis hakkliha ja kirsstomatitega	Tatar, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, kirsstomat, toiduõli, söөгisool, must pipar, Petersell	250,00	314,00	38,30	9,38	16,20
	Hapuloor R 10% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
		Kokku:		412,70	50,83	12,74	19,20
Neljapäev	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupasta (G, L)	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu , vesi), mugulsibul, küslauk, toiduõli, sulatatud juust, toidukoor, basiilik	250,00	239,00	35,10	12,10	10,60
	Rukkileib (G)		30,00	63,20	11,30	0,36	2,10
	Piin R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Kokku:		331,10	49,05	13,76	14,35
Reede	Koolleine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujaht, toiduõli, kanamuna, piim, suhkru, vanillisuhkur, küpsetuspulber, sooda, kakao pulber, päekli segu (metspähel , India päkel, mandel, Kreeka päkel)	70,00	243,00	26,70	12,20	4,93
	Piin R 2,5% (L)		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
		Kokku:		271,90	29,35	13,50	6,58
NÄDALA KESKLINE KOKKU:				348,06	48,49	11,13	13,47
Pöhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)				55,73	28,78	15,48	
Nötut vahemik kahenädala keskmisenä				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Menüü ön koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonallilt							
Joogivesi ön igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskölattatakse kooliga vastavalt hankelepingle. Erandolukorras, kus muudatus ön ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toeitavaätussikkus ja mitmekesisus							
Tähiseld menüüs							
G – sisaldab gluteeni M – sisaldab muna PT – portsiontoode	L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi) P – sisaldab päkleid VS-vähendatud suhkruqa						