

45. nädal 03.11-07.11.2025

45. nädal

03.11-07.11.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid veisehakklihaga (G)	Pasta, veisehakkliha, toidusool, must pipar	200.00	311.00	45.50	7.15	15.00
	Hiina kapsa salat	Hiina kapsas, tomat, kurk	50.00	15.30	1.55	0.53	0.70
	Piim (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Leib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
Kokku:				451.80	68.15	10.58	20.50
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	200.00	167.00	7.76	10.50	9.20
	Keefiri-marjajook (L)	Õunamahl 100% naturaalne, vesi, marjad, banaan	100.00	97.10	17.40	1.42	2.80
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
Kokku:				399.50	56.76	12.52	15.10
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tortilla sulajuustu ja köögiviljadega (G,L)	Täisteratortilla, sulajuust R 18,5%, tomat, kurk, lehtsalat, paprika	150.00	193.50	22.80	7.14	7.80
	Keefir (L)		100.00	55.00	4.45	2.54	3.50
	Rukkileib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
Kokku:				316.20	43.05	9.98	12.90
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanalihaga (L, M)	Kartul, sealiha, kanamuna, piim R 2,5%, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	200.00	210.00	25.80	6.82	10.40
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas	50.00	20.65	2.40	0.77	0.40
	Piim R 2,5% (L)		100.00	115.60	10.60	5.20	6.60
	Rukkileib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
Kokku:				413.95	54.60	13.09	18.90
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp makaronidega	Kanaliha, makaronid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber	200.00	185.00	9.19	11.70	9.70
	Smuuti banaanide ja marjadega	Mahl, marjad, banaan	200.00	155.40	27.00	2.90	4.30
	Leib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
	Õun		50.00	24.15	5.45	0.00	0.00
Kokku:				432.25	57.44	14.90	15.50
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				402.74	56.00	12.21	16.64
Põhitoidainetest saadav energia osakaal (E%)					55.62	27.29	16.52
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							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi 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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					