

Koolieine menüü
47. nädal 17.11-21.11.2025

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupasta (G,L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), juust R 25%-26%, toidukoor R15%, küüslauk, must pipar, basiilik, petersell, söögisool	300.00	345.20	42.00	15.20	12.66
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	50.00	5.92	0.72	0.03	0.48
	Keefir (L)		100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	Kapsas		50.00	15.10	2.47	0.05	0.60
Kokku:				421.22	49.64	17.82	17.32
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller, toidukoor R 10%, pastinaak, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	200.00	72.00	11.16	1.43	2.02
	Kama-maasikasmuuti (G, L)	Keefir R 2,5%, kamajahu (nisu, rukis, oder, herhens), maasikas, banaan	200.00	174.00	25.60	3.71	7.23
	Mitmeviljasepik (G)		60.00	153.60	29.10	1.68	4.74
Kokku:				399.60	65.86	6.82	13.99
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-kartulivorm	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli	200.00	234.00	19.90	12.20	9.82
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor R 10%, söögisool, must pipar	50.00	24.90	1.33	1.83	0.57
	Piim R 2,5% (L)	Hiina kapsas, kurk	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Rukkileib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
Kokku:				384.40	42.33	16.93	15.19
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, sibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar	200.00	210.00	22.70	7.26	11.60
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatata jogurt R 2,5-3%, roheline sibul, söögisool, till	50.00	28.40	2.39	1.33	1.70
	Rukkileib (G)		30.00	67.70	15.80	0.30	1.50
Kokku:				306.10	40.89	8.89	14.80
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Täidetud rukkিপala (G, L)	Täisterarukkijahust koorikleib, juust R 15%, hummus (kikerhersed, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar, võrsköömen, toiduõli, vesi, röstitud seesamiseemned), lehtsalat, tomat	120.00	256.80	30.24	8.16	10.98
	Maasika-banaani joogijogurt (L)	Maitsestatata jogurt R 2,5%, banaan, marjad, vesi	200.00	96.00	16.03	1.56	2.66
	Paprika		50.00	13.40	2.05	0.06	0.18
Kokku:				366.20	48.32	9.78	13.82
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				375.50	49.41	12.05	15.02
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					52.63	28.88	16.00
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 köökipersonalilt	
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 – portsjontooide	VS-vähendatud suhkruga