

11. nädal 09.03-13.03.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Omlett juustuga (G, L, M)	Kanamuna, juust, nisujahu, piim R 2,5%, söögisool, toiduõli	200.00	252.00	12.30	14.56	15.90
	Võisepik (G, L)	Sepik, või R 82%	30.00	94.50	12.75	3.72	2.08
	Piim R 2, 5% (L)		50.00	28.90	2.65	1.30	1.65
	Paprika		50.00	13.40	2.05	0.06	0.18
		Kokku:		388.80	29.75	19.64	19.81
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200.00	180.00	11.32	11.34	7
	Keefir R 2,5% (L)		200.00	110.00	8.90	5.08	7.16
	Pirn		50.00	23.20	5.10	0.00	0.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
		Kokku:		448.60	56.92	17.02	17.46
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanaliha, tomatipasta, söögisool, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, toiduõli	200.00	298.36	28.60	7.86	6.35
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	50.00	17.75	2.02	0.20	1.38
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Rukkileib (G)		60.00	135.40	31.60	0.60	3.00
		Kokku:		509.31	67.52	11.26	14.03
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	160.00	198.40	24.00	3.94	6.45
	Peedisalat	Peet	50.00	16.70	6.30	0.75	1.10
	Piim R 2,5% (L)		50.00	31.45	2.02	0.65	0.65
	Rukkileib (G)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
		Kokku:		304.35	37.62	7.93	11.50
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-munasalat (L, M)	Kartul, kanamuna, hapukurk, kurk, porgand, till, hapukoor R 20%, söögisool, till	240.00	252.30	24.30	18.90	6.23
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
	Porgand		50.00	16.20	2.80	0.10	0.30
		Kokku:		386.50	50.35	19.60	9.73
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				407.51	48.43	15.09	14.50
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					47.54	33.33	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 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							
Tähisid menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsiontoode		VS-vähendatud suhkruga					