

Koolieine menüü 01.06 - 05.06.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-singisalat (L, M)	Kartul, sink, 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
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihasupp	Segahakliha, kartul, porgand, mugulsibul, varseller , lillkapsas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200,00	180,00	11,32	11,34	7,00
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
		Kokku:		338,60	48,02	11,94	10,30
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine kanapasta (G)	Pasta (durumisujahu, 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
	Keefir R 2,5% (L)		200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Rukkileib (G)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		382,90	44,50	12,37	18,01
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pirnikook (G, L, M)	Pirn, täistera nisujahu, kaerahelbed, kanamuna, suhkur, küpsetuspulber, söögisool, hapukoor	240,00	252,30	24,30	18,90	6,23
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
		Kokku:		367,90	40,10	19,20	7,73
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		397,04	50,10	14,87	11,96
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			50,47	33,71	12,05
		Nõutud vahemik kahepäeva 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 – portsjontode VS-vähendatud suhkruga