

## Koolieine menüü 11.05 - 15.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff sealihaga	Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, vesi	300,00	360,00	33,30	16,90	12,30
	Jogurtikaste ürtidega (L)	<b>Jogurt maitsestatata R 7%</b> , apelsinimahla, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	16,70	6,30	0,75	1,10
	Nuikapsas		50,00	12,10	2,10	0,10	0,25
<b>Kokku:</b>				<b>388,80</b>	<b>41,70</b>	<b>17,75</b>	<b>13,65</b>
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G, M)	Segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, <b>kanamuna, varseller, riivsaia</b> , must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	200,00	172,50	22,53	10,80	7,50
	Mustsõstra-vaarika smuuti kaerahelvestega (G, L)	Mustad sõstrad, vaarikad, <b>keefir R 2,5%</b> , kaerahelbed	200,00	176,00	26,40	3,97	6,36
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Kokku:</b>				<b>416,20</b>	<b>64,73</b>	<b>15,07</b>	<b>15,36</b>
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	<b>Kuskuss</b> , kanalihaga, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, paprika jahvatatud, must pipar	200,00	245,00	36,30	3,88	14,60
	Tomatisalat	Tomat, sool	50,00	10,90	2,45	0,15	0,30
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
<b>Kokku:</b>				<b>371,50</b>	<b>54,55</b>	<b>4,33</b>	<b>16,40</b>
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha lasanje (G, L, PT)	<b>Pasta</b> , segahakkliha, tomatipasta, purustatud tomatid, rööskkoor, tärklis, sool, pipar, toiduõli, söögisool	160,00	198,00	24,00	3,94	6,45
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiinakapsas, rohelised herned	50,00	17,75	2,02	0,20	1,38
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
<b>Kokku:</b>				<b>399,05</b>	<b>57,62</b>	<b>4,74</b>	<b>10,83</b>
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Õunakookook (G, L, M, PT)	Õunad, <b>piim, muna, jahu</b> , küpsetuspulber, suhkur, sool, kaneel	100,00	298,90	41,00	10,60	7,37
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
<b>Kokku:</b>				<b>414,50</b>	<b>56,80</b>	<b>10,90</b>	<b>8,87</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>				<b>398,01</b>	<b>55,08</b>	<b>10,56</b>	<b>13,02</b>
<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)</b>					<b>55,36</b>	<b>23,87</b>	<b>13,09</b>
<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>				<b>350-450 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>

### 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 hanklepingule. 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