

Koolieine menüü 18.05 - 22.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp riisnuudlitega	Kanaliha, riisnuudlid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber	200,00	185,00	9,19	11,70	9,73
	Smuuti banaani ja marjadega	Mahl, marjad, banaan	200,00	155,40	27,00	2,90	4,34
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
		Kokku:		408,10	51,99	14,90	15,57
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihapitsa juustu ja maitserohelisega (G, L, PT)	Nisujahu, vesi, segahakkliha, riivjuust, tomatikaste, sibul, õli, pärm, suhkur, sool, pipar, basiilik	150,00	315,00	34,00	13,00	16,00
	Keefir R 2,5% (L)		200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Tomat		50,00	23,20	5,10	0,00	0,30
		Kokku:		448,20	48,00	18,08	23,46
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-kurgisalat	Hiina kapsas, värske kurk	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)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
		Kokku:		441,61	51,72	10,96	12,53
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)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
		Kokku:		314,25	48,12	5,63	9,70
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Porgandi-apelsinikeeks (G, L, M, PT)	Porgand, apelsin, küpsetuspulber, kanamuna, suhkur, nisujahu, või	150,00	198,40	24,00	3,94	6,45
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
		Kokku:		314,00	39,80	4,24	7,95
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		385,23	47,92	10,76	13,84
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)			49,76	25,14	14,37
		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 – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga