



Koolieine menüü

14.09-17.09.2026

Esmaspäev, 14.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögivilja püreesupp sepiku krutoonidega (L)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller, pastinaak, toidukoor, vesi, toidusool, petersell, sepik	250,00	230,50	33,65	4,50	8,33
	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L, M)	Sepik, või, kanamuna, kurk	50,00	133,00	10,10	8,38	3,02
Kokku:				363,50	43,75	12,88	11,35
Teisipäev, 15.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-hakklihavorm	Kartul, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, sögisool, must pipar, toiduõli, vesi, till	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30
	Külm jogurtkaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, till, petersell, sidrunimahl, suhkur, sögisool	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
Kokku:				348,50	27,33	19,86	13,74
Kolmapäev, 16.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-kalasalat (L)	Riis, kala, paprika, kanamuna, kurk, mugulsibul, hapukoor, sögisool, till	200,00	190,00	30,60	3,23	8,96
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Kokku:				365,80	59,15	6,43	15,46
Neljäpäev, 17.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstramahl 100% naturaalne, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümiان, must pipar, sögisool, vesi/veisepuljong, toiduõli	150,00	154,20	9,35	8,52	9,12
	Kartul, aurutatud		140,00	101,50	21,70	0,00	2,66
Kokku:				255,70	31,05	8,52	11,78
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				333,38	40,32	11,92	13,08
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					48,38	32,19	15,70
Nõutud vahemik kahlenädala 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 köökipersonaalt

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.

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga