

	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Peedihummus	Peet, kikerherned, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, vürtsköömen, tahhiini, oliiviõli, söögisool, vesi	10,00	15,70	0,79	1,07	0,45		10,00	15,70	0,79	1,07	0,45
	Valge peakapsas		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20		100,00	30,20	4,94	0,10	0,30
		Kokku:		534,76	58,72	21,54	24,56			595,96	64,36	23,53	28,46
Reede, 25.09	Lõunasöök / praad	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoi / Valk IV	Valk I Lõhevokk ananassi ja risiga	Ris, lõhe, porgand, porulauk, ananass, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	343,00	48,70	9,08	13,70		350,00	480,20	68,18	12,71	19,18
	Valk II Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	250,00	319,00	44,70	5,77	19,20		350,00	446,60	62,58	8,08	26,88
	Valk III Ühepajatoit sealihaga	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, mugulsibul, sealih, toiduõli, till, söögisool, must pipar	250,00	175,00	14,30	7,00	10,30		350,00	245,00	20,02	9,80	14,42
	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, valge peakapsas, porgand, kartul, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, maitseroheline	250,00	199,00	21,50	8,14	5,88		350,00	278,60	30,10	11,40	8,23
	Aedoad, aurutatud		50,00	20,60	2,79	0,17	1,10		100,00	41,20	5,58	0,33	2,20
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69		120,00	51,72	5,00	2,58	0,82
	Jääsalat, mais, tomat		100,00	40,50	5,88	0,64	1,57		120,00	48,60	7,06	0,77	1,88
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	24,94	0,20	2,68	0,02		10,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55		10,00	61,13	0,15	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00						50,00				
	Täistera-/seemneleib (vähemalt 2 sorti) ja täistera- või kaerasepik (G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Maitsestatamata toorjuust, murulauk, petersell, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, oliiviõli, must pipar	10,00	20,50	0,40	1,78	0,71		10,00	20,50	0,40	1,78	0,71
	Melon		100,00	26,70	5,50	0,10	0,60		100,00	26,70	5,50	0,10	0,30
		Kokku:		654,33	83,48	22,53	23,09			828,85	107,76	26,89	29,82
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			639,99	76,39	25,54	22,55			756,19	90,77	29,35	27,06	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)				47,74	35,92	14,10				48,02	34,93	14,31	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena			550-650	45-60 %E	25-40%E	10-20%E			700-800	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	

Üldinfo menü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalilt

Taimetoi võib sisaldada muna ja piimatoteid

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Igapäevaselt pakutakse soja taimeteeid, suhkur serveeritakse eraldi.

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Toiteväärtused on arvestatud 1 valiku alusel; alternatiivsed valikud ei kuulu päeva ega nädala koondarvestusse.

Tähtised menüüs

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

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA

PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatoteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatoteid.