



FOOD SERVICES

Koolieine menüü  
21.09-24.09.2026

| Esmaspäev, 21.09                             | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|
|                                              | Hakklihasupp köögiviljadega, segahakklihaga | Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul,rohelised herved, paprika, vesi, toiduõli, söögisool, muts pipar, till             | 250,00   | 217,00        |
|                                              | Rukkileib (G)                               | Täisterasepik, hummus (kikerhernes, küüslauk, sidrunimahl, seesamiseemned, toiduõli, söögisool, vürtsköömen, vesi), tomat              | 50,00    | 118,00        |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                                                        |          | 335,00        |
| Teisipäev, 22.09                             | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal |
|                                              | Kartulivorm kanalihaga (L, M)               | Kartul, kanaliha, kanamuna, piim R 2,5%, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell                                                  | 300,00   | 315,00        |
|                                              | Jogurtikaste (L)                            | Maitsestatamata jogurt, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool                                                                   | 30,00    | 26,58         |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                             |                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                                                        |          | 399,38        |
| Kolmapäev, 23.09                             | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal |
|                                              | Veisehakkliha-pastasupp (G)                 | Makaronid (durumnisujahu, vesi), veisehakkliha, värske till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli, | 250,00   | 251,50        |
|                                              | Rukkileib (G)                               |                                                                                                                                        | 50,00    | 118,00        |
|                                              | Ürdivõi (L)                                 | Või R 82%, toiduõli, vesi, till, petersell                                                                                             | 5,00     | 34,30         |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                                                        |          | 403,80        |
| Neljapäev, 24.09                             | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal |
|                                              | Kanaliha-riisiroog juustu ja paprikaga (L)  | Riis, kanahakkliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidukoor, juust, söögisool, toiduõli                                      | 250,00   | 472,50        |
|                                              | Kodujuustukaste (L)                         | Maitsestatamata kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool                                                                | 50,00    | 40,80         |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                             |                                                                                                                                        | 100,00   | 57,80         |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                                                        |          | 571,10        |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                             |                                                                                                                                        |          | 427,32        |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                             |                                                                                                                                        |          |               |
| Nõutud vahemik kahenädala keskmisena         |                                             |                                                                                                                                        |          | 350-450 kcal  |

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 hankepingule. 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                  |

| Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------|-----------|-----------|
| 13,48          | 13,38     | 9,25      |
| 23,25          | 0,60      | 3,20      |
| 36,73          | 13,98     | 12,45     |
| Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| 38,70          | 10,23     | 15,63     |
| 3,36           | 1,19      | 0,56      |
| 5,30           | 2,60      | 3,30      |
| 47,36          | 14,02     | 19,49     |
| Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| 13,53          | 16,80     | 10,68     |
| 23,25          | 0,60      | 3,20      |
| 0,03           | 3,78      | 0,03      |
| 36,81          | 21,18     | 13,91     |
| Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| 52,50          | 17,05     | 18,75     |
| 1,76           | 1,80      | 4,37      |
| 5,30           | 2,60      | 3,30      |
| 59,56          | 21,45     | 26,42     |
| 45,11          | 17,66     | 18,07     |
| 42,23          | 37,19     | 16,91     |
| 45-60 %E       | 25-40%E   | 10-20%E   |
|                |           |           |
|                |           |           |
|                |           |           |
|                |           |           |
|                |           |           |