

Koolieine menüü

28.09-01.10.2026

Esmaspäev, 28.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisipupp (L)	Riis, piim, või, vesi, söögisool	250,00	223,25	26,00	9,58	8,10
	Terakukkel (G)	Nisujahu, speltanisujahu, kaerahelbed, linaseemned, päevaliliseemned, kõrvitsaseemned, toiduõli, vesi, suhkur, kuivpärm	50,00	145,80	22,84	2,55	5,45
	Ürdi-toorjuust (L)	Toorjuust, till, petersell, murulaug, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, toiduõli	5,00	10,10	0,20	0,88	0,53
		Kokku:		379,15	49,04	13,01	14,08
Teispäev, 29.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisiroog munaga (M)	Riis, kanamuna, porgand, paprika, suvikõrvits, spinat, roheline sibul, hernes, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	307,00	41,00	10,78	8,98
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatata jogurt, söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
		Kokku:		333,60	44,36	11,97	9,54
Kolmapäev, 30.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ukraina borš veiselihaga	Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	250,00	180,83	18,92	8,30	5,82
	Hapukoor, R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mustsõstra-keefiri smuuti (L)	Mustad sõstrad, banaan, keefir, vesi	100,00	49,70	6,46	1,47	2,26
		Kokku:		384,05	49,86	13,37	12,18
Neljapäev, 01.10	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kartul, kanahakkliha, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, juust, söögisool, must pipar, petersell	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		331,80	32,60	14,50	16,70
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		357,15	43,96	13,21	13,13
		Põhitointainetest saadav energia osakaal (E%)			49,24	33,29	14,70
		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 tootmissoovitusi							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalilt							
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 toiteväärtslikkus ja mitmekesisus							
Tähisted menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähteid						
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga						