

Koolieine menüü

05.10-08.10.2026

Esmaspäev, 5.10	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Röstitud köögiviljade püreesupp (L)	Kartul, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , söögisool, petersell	250,00	158,00	17,30	7,81	3,35
	Võiseplik kurgiga (G, L)	Sepik , või, värske kurk	50,00	127,00	16,40	5,38	2,73
	Pirn		100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
			Kokku:	331,40	43,90	13,19	6,38
Teisipäev, 6.10	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kuskuss paprika ja kanalihaga (G)	Kuskuss (durum nisumanna), kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, söögisool, jahvatatud paprika, must pipar	250,00	380,00	52,00	9,52	19,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt , söögisool, suhkur, ürdid	30,00	26,60	3,36	1,19	0,56
		Kokku:		406,60	55,36	10,71	19,76
Kolmapäev, 7.10	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, M)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, mugulsibul, kanamuna , söögisool, must pipar	250,00	382,00	54,70	11,10	12,10
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	30,00	11,02	2,53	0,02	0,26
		Kokku:		393,02	57,23	11,12	12,36
Neljapäev, 8.10	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kauboikartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	200,00	258,00	38,50	8,22	4,92
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor , mugulsibul, kurk, till, söögisool, suhkur	50,00	90,00	2,34	8,29	1,41
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
			Kokku:	405,80	46,14	19,11	9,63
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				384,20	50,66	13,53	12,03
Põhitointainetest saadav energia osakaal (E%)					52,74	31,70	12,53
Nõutud vahemik kahenädala keskmisenä				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 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							
Tähisised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga						