

07.09-10.09.2026

Esmaspäev, 7.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Piima-riisipupp (G, L)	Riis, piim, vesi, söögisool, või	250,00	223,00	25,90	9,57	8,11
	Võiseplik singi ja kurgiga	Taisteraseplik, sealihasin, või, väske kurk	60,00	133,40	14,74	5,52	5,76
	Pirn		50,00	23,20	5,10	0,00	0,15
		Kokku:		379,60	45,74	15,09	14,02
Teisipäev, 8.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupasta (G, L)	Taisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), küüslauk, toidukoor, sulatatud juust, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik, petersell	250,00	320,00	35,10	14,60	10,60
	Jääsalat tomati ja spinatiga	Jääsalat, tomat, spinat	50,00	8,19	1,02	0,11	0,49
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		385,99	41,42	17,31	14,39
Kolmapäev, 9.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tatrahautis sealiha ja kirsstomatitega	Tatar, sealiha, mugulsibul, kirsstomat, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	250,00	262,50	28,38	9,08	14,50
	Külm hapukoorekaste murulauuga (L)	Hapukoor, sidrunimah, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
		Kokku:		319,00	30,81	13,64	15,94
Neljapäev, 10.09	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, söögisool, must pipar, petersell, till	150,00	297,60	5,07	24,60	13,68
	Kartul, aurutatud		140,00	101,50	21,70	0,00	2,66
	Piim R 2,5% (L)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		Kokku:		456,90	32,07	27,20	19,64
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				385,37	37,51	18,31	16,00
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)					38,93	42,76	16,60
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 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							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni		L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga					