

# Koolieine menüü

## 18. nädal 27.04 -30.04.2026

| Esmaspäev                                    | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
|                                              | Makaronid veisehakklihaga (G)               | Pasta, veisehakkliha, toidusool, must pipar                                                                 | 200.00   | 311.00        | 45.50          | 7.15      | 15.00     |
|                                              | Hiina kapsa salat                           | Hiina kapsas, tomat, kurk                                                                                   | 50.00    | 15.30         | 1.55           | 0.53      | 0.76      |
|                                              | Piim (L)                                    |                                                                                                             | 100.00   | 57.80         | 5.30           | 2.60      | 3.30      |
|                                              | Rukkileib (G)                               |                                                                                                             | 30.00    | 67.70         | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                             |          | 451.80        | 68.15          | 10.58     | 20.56     |
| Teisipäev                                    | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Värskekapsasupp sealihaga (G)               | Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till | 200.00   | 167.00        | 7.76           | 10.50     | 9.29      |
|                                              | Keefiri-marjajook (L)                       | Õunamahl 100% naturaalne, vesi, marjad, banaan                                                              | 100.00   | 97.10         | 17.40          | 1.42      | 2.89      |
|                                              | Rukkileib (G)                               |                                                                                                             | 60.00    | 135.40        | 31.60          | 0.60      | 3.00      |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                             |          | 399.50        | 56.76          | 12.52     | 15.18     |
| Kolmapäev                                    | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Tortilla sulajuustu ja köögiviljadega (G,L) | Täisteratortilla, sulajuust R 18,5%, tomat, kurk, lehtsalat, paprika                                        | 200.00   | 258.00        | 30.40          | 9.52      | 10.47     |
|                                              | Keefir (L)                                  |                                                                                                             | 100.00   | 55.00         | 4.45           | 2.54      | 3.58      |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                             |          | 313.00        | 34.85          | 12.06     | 14.05     |
| Neljapäev                                    | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Kartulivorm kanalihaga (L, M)               | Kartul, sealiha, kanamuna, piim R 2,5%, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell                        | 200.00   | 210.00        | 25.80          | 6.82      | 10.42     |
|                                              | Porgandi-kapsasalat                         | Porgand, valge peakapsas                                                                                    | 50.00    | 20.65         | 2.40           | 0.77      | 0.43      |
|                                              | Piim R 2,5% (L)                             |                                                                                                             | 100.00   | 115.60        | 10.60          | 5.20      | 6.60      |
|                                              | Rukkileib (G)                               |                                                                                                             | 30.00    | 67.70         | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                             |          | 413.95        | 54.60          | 13.09     | 18.95     |
| Reede                                        | Koolieine                                   | Koostisosad                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|                                              | Kanasupp makaronidega                       | Kanaliha, makaronid, kartul, porgand, sibul, toidusool, vesi, must pipar, loorber                           | 200.00   | 185.00        | 9.19           | 11.70     | 9.73      |
|                                              | Smuuti banaan ja marjadega                  | Mahl, marjad, banaan                                                                                        | 200.00   | 155.40        | 27.00          | 2.90      | 4.34      |
|                                              | Rukkileib (G)                               |                                                                                                             | 30.00    | 67.70         | 15.80          | 0.30      | 1.50      |
|                                              | Õun                                         |                                                                                                             | 50.00    | 24.15         | 5.45           | 0.00      | 0.00      |
| Kokku:                                       |                                             |                                                                                                             |          | 432.25        | 57.44          | 14.90     | 15.57     |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU:                       |                                             |                                                                                                             |          | 402.10        | 54.36          | 12.63     | 16.86     |
| Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%) |                                             |                                                                                                             |          |               | 54.08          | 28.27     | 16.77     |
| 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 tootumissoovitusi                                                                                                            |                                         |
| Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt                                                                                                                                                                          |                                         |
| 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 |                                         |
| Tähtsised menüüs                                                                                                                                                                                                                            |                                         |
| G – sisaldab gluteeni                                                                                                                                                                                                                       | L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P – sisaldab pähkleid                   |
| PT – portsjontode                                                                                                                                                                                                                           | VS-vähendatud suhkruga                  |