

Koolieine menüü 04.05 - 08.05.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid kanahakklihaga (G)	Pasta, kanahakkliha, toidusool, must pipar	200,00	311,00	45,50	7,15	15,00
	Hiina kapsa - kurgisalat	Hiina kapsas, kurk	50,00	15,30	1,55	0,53	0,76
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				394,00	62,85	7,98	17,26
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
	Hapukoor		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Rukkileib (G)		60,00	135,40	31,60	0,60	3,00
Kokku:				368,90	40,50	17,54	13,28
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lahtine hamburger (G, M, PT)	Kanaliha, riivsai, kanamuna, sojajahu, toiduõli, kartulitärklis, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslaugupulber, nisujahu, vesi, pärm, suhkur, frillise salat, marineeritud kurk, tomat	140,00	365,00	35,90	16,40	19,40
	Mahlajook		100,00	17,80	4,21	0,05	0,14
Kokku:				382,80	40,11	16,45	19,54
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartul singiga	Kartul, sink, söögisool, must pipar	160,00	198,00	24,00	3,94	6,45
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas	50,00	20,65	2,40	0,77	0,43
	Mahlajook		100,00	17,80	4,21	0,05	0,14
	Rukkileib (G)		30,00	67,70	15,80	0,30	1,50
Kokku:				304,15	46,41	5,06	8,51
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pannkook hakklihaga (G, L, M, PT)	Piim R 2,5%, kanamuna, nisujahu, söögisool, toiduõli, juust, segahakkliha, riis	150,00	316,50	37,80	13,65	12,30
	Hapukoor		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Piim R 2,5% (L)		200,00	115,60	15,80	0,30	1,50
Kokku:				498,60	54,74	20,39	14,79
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				389,69	48,92	13,48	14,68
Põhitoainetest saadav energia osakaal (E%)				50,22	31,14	15,06	
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 toitumissoovitusi

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