



50. nädal

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Sealihapada köögiviljadega	Sealiha, porgand, toiduõli, mugulsibul, tomatipasta, vesi, söögisool, pipar, suvikõrvits, tomat, maisitärklis, suvikõrvits,	140,00	175,00	6,98	9,03	15,50	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50	
	Kapsa-redisesalat	Redis, valge peakapsas	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12	
	Porgand, mais, valge peakapsas	Porgand, mais, valge peakapsas	100,00	81,40	13,50	0,64	3,36	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
		Kokku:		859,10	118,48	26,70	33,55	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanasupp köögiviljadega	Kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, brokoli, pastinaak, herved, lillikapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00	
	Kohupiima-jogurtimais mangopüreega (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, mango, želatiin, suhkur	160,00	264,00	24,40	13,70	10,40	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
		Kokku:		646,40	66,20	28,03	29,94	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukala koorekastmes (G, L)	Valge kala, porrulauk, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	140,00	178,00	8,35	10,8	11,3	
	Kolme riisisegu	Vesi, riis, punane riis, täistera riis, toiduõli, söögisool	100,00	118,00	23,10	1,34	2,34	
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Hliina kapsa-paprikasalat	Hliina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17	
	Kaalikas, läätsed, porrulauk	Kaalikas, läätsed, porrulauk	100,00	65,6	9,96	0,32	4,22	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01	
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
		Kokku:		776,80	93,61	30,45	29,03	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ukraina borš sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, loorber, sidrunimah, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81	
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	155,40	2,66	15,05	2,31	
	Kamadessert marjapüreega (G, L)	Piim, vahukoor, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), suhkur, vanillisukur, marjapüree (maasikas, vaarikas, mustad sõstrad, punased sõstrad)	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Kapsas, valge		100,00	30,20	4,94	0,10	1,20	
		Kokku:		640,60	82,80	26,03	16,49	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kartulivorm kanahakkliha ja suvikõrvitsaga (L)	Kanahakkliha, kartul, mugulsibul, kohvikoor, juust, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, petersell, suvikõrvits	250,00	274,00	27,30	11,90	13,40	
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	100,00	36,70	7,93	0,06	1,76	
	Ahjukõögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44	
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59	
	Punane kapsas, roheline hernes, peet	Punane kapsas, roheline hernes, keedetud peet	100,00	47,70	6,05	0,37	3,03	
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
		Kokku:		772,70	96,63	30,03	26,73	
				NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				
				739,12	91,54	28,25	27,15	
					49,54	34,40	14,69	
				Põhitöitainetest saadav energia osakaal (%E)				
				Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	-800 kcal	-5-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögilpersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivalt toidumissoovitusi								
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								