



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, võrtskõõmned, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, tomatipüree, söögisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	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
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porulauk	Kapsas, roheline hernes, porulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:	752,20	110,64	22,50	23,21
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Selge kalasupp kinoaga	Tilaapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, valge kinoa, toiduõli	250,00	208,00	17,70	9,22	12,00
	Kakao puding (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakao, maisitärklis, söögisool	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
			Kokku:	552,90	81,19	14,77	22,63
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hautatud sealihatükid valges kastmes (G, L)	Sealiha, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor, petersell	140,00	237,00	9,63	16,30	12,70
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, pohlad	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
			Kokku:	834,80	98,82	34,61	31,19
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kana riisipupp	Kanaliha, kartul, riis, mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Piparkook (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, või, suhkrusirup, suhkur, kaneel, nelk, kardemon, ingveripulber, söögisooda	40,00	132,94	18,82	5,29	2,07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	479,34	67,42	15,07	17,71
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Verivorst (G, PT)		50,00	190,00	13,20	10,60	9,59
	Ahjukartul, aurutatud		100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamah, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Soe praeleemekaste (G, L)	Ahjulihaleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	100,00	91,40	4,31	7,19	1,96
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	125,00	65,50	12,36	0,31	1,80
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk	Marineeritud kõrvits (kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiaädikas), porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Jõulu jook	Õunamah 100% naturaalne, mustsõstramah 100% naturaalne, vesi, kaneel, nelk, ingverijuur, suhkur, apelsin, apelsinikoor	100,00	23,70	5,84	0,01	0,11
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58	
Mandariin 1 tk		100,00	43,67	9,17	0,10	0,00	
			Kokku:	846,28	105,67	33,38	24,45
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				693,10	92,75	24,07	23,84
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				53,53	31,25	13,76	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				800 kcal	5-6% E	25-40% E	10-20% E
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergiide kohta küsi köökipersonalt!							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketepingule. 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 piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoonde VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Koolipuuvilia ja - köövililla ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							