



02. nädal

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hakklihakaste (G)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, mustpipar, vesi	140,00	97,30	5,82	4,88	7,27
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Hiina kapsa-kurgisalat	Hiina kapsas, kurk	100,00	34,90	2,57	2,08	0,77
	Porgand, läätсед (keedetud), mais	Porgand, läätсед, vesi, mais	100,00	84,80	13,00	0,78	4,55
	Salatikaste	Õunamahi, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:			804,35	107,63	27,85	28,71	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, till, loorber, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Maasika panna cotta (L, VS)	Maitsestatama jogurt, piim, vahukoor, želatiin, maasika, suhkur, vanillisuhkur, vesi	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane peakapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:			528,90	65,50	19,38	23,21	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene kanaikaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kalkuniliha, porgand, paprika, toidukoor, petersell, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, mustpipar, söögisool, vesi, nisujahu	140,00	114,00	5,85	6,75	6,93
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Kapsa-paprikasalat	Peakapsas valge, paprika	100,00	28,80	4,37	0,20	1,30
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	100,00	50,50	6,37	0,37	3,33
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
Kokku:			760,35	99,14	27,72	24,65	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), porgand, suhkur, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kirsi mannaviht piimaga (G)	Kirsid, manna, suhkur, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, piim	160,00	197,00	44,40	0,39	2,80
	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:			585,80	92,23	16,02	16,59	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tex-mex pastaroog kanahakklihaga (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomat, tomatipüree, juust, söögisool, mustpipar, vesi, petersell, toiduõli, Tex-mex maitseainete segu (paprika jahvatatud, tsillipipar, võrtsköömen, küüslauk, kuivatatud sibul, kuivatatud pune, mustpipar, söögisool, suhkur)	300,00	312,00	38,90	9,15	15,90
	Ahjukõõgiviljad	Kaalikas, porgand, lillkapsas	150,00	68,70	4,62	0,83	7,43
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestatama jogurt, söögisool, laimimahl, suhkur, sool, laimikoor	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Porgandi-maisisalat	Porgand, mais	100,00	37,60	6,25	0,33	0,87
	Kikerhernes, marineeritud punane sibul, Hiina kapsas	Kikerhernes, marineeritud punane sibul (punane sibul, sidrunimahl, must pipar, söögisool, vesi, õunaäädikas, suhkur, söögisool) Hiina kapsas	100,00	67,40	8,05	1,13	3,61
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseugu	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
Kokku:			900,40	107,89	32,16	37,45	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			715,96	94,48	24,63	26,12	
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				52,78	30,96	14,59	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena			700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootumissoovitusi							
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							
Tähtseld menüüs							
G – sisaldab glütsi L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjonitooded VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogramm							
Kooliõuuvillia ja - köögivilia ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							