



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala , must pipart, söögisool, valgekaste (<i>toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor</i>)	140,00	205,00	10,90	13,90	8,72
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumn isujahu , 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-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100,00	61,90	4,94	4,02	0,59
	Kapsas, mais, kaalikas	Kapsas, roheline hernes, kaalikas	100,00	67,20	8,93	0,77	3,69
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			Kokku:	654,10	88,89	21,53	20,36
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, odrakruup , porgand, mugulsibul, kaalikas, kartul, valge peakapsas, loorber, söögisool, vesi	250,00	251,00	15,90	15,00	11,70
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L, VS)	Maitsestatama kohupiim, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			Kokku:	503,76	45,83	25,45	19,64
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, nisujahu , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	140,00	181,30	8,73	10,65	12,48
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-õunasalat pohladega	Keedetud peet, õun, pohlad, suhkur, söögisool	100,00	54,30	11,00	0,19	1,01
	Hiina kapsas, mais, läätsed	Hiina kapsas, läätsed, mais	100,00	80,70	11,90	0,81	4,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:	706,45	102,72	19,83	28,53
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Värskekapasupp sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell	250,00	177,00	12,30	9,32	9,43
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	Rukkileib , vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, nisumanna, piim	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
			Kokku:	541,74	87,11	12,06	19,34
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kana hakkliha-kartulivorm	Kanahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoor , sidrunimahl, suhkur, söögisool, murulauk	50,00	56,50	2,43	4,56	1,44
	Punase kapsa-apelsinisalat	Punane kapsas, apelsin	100,00	31,50	4,88	0,19	1,44
	Peet, kikerhernes, valge kapsas	Keedetud peet, kikerhernes, valge peakapsas	100,00	105,00	13,60	1,24	6,29
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:	776,45	91,36	30,20
			NÄDALA KESKLINE KOKKU:	636,50	83,18	21,81	23,26
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)	52,27	30,84	14,62	
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
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							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Kooliõuavilja ja - köögivilja ning kooliõuima toetab osaliselt PRIA							