



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (värtsköömen, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar), tomatipüree, maitsestatamata jogurt, söögisool	140,00	110,00	5,87	6,46	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisu)jahu, 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
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>794,60</b>	<b>112,83</b>	<b>25,16</b>	<b>26,20</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalassupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala, kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toidukoor, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Vaarika-mustasõstra manna (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahh, vesi, nisumanna, suhkur	160,00	204,00	45,70	0,45	2,88
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
<b>Kokku:</b>				<b>529,90</b>	<b>86,99</b>	<b>10,63</b>	<b>20,07</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber	140,00	257,00	4,51	19,40	15,60
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor, õun, sidrunimahh, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Valge redis, hapukapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
			<b>Kokku:</b>	<b>865,63</b>	<b>100,02</b>	<b>39,42</b>	<b>31,61</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, pasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, veisepuljong, söögisool, must pipar, tüümian, pune, basiilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, mustikas, vahukoor, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
			<b>Kokku:</b>	<b>573,40</b>	<b>73,30</b>	<b>21,08</b>	<b>21,51</b>
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kanahakklihavorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	187,00	28,50	3,77	8,60
	Rõstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50,00	40,80	1,76	1,80	4,38
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,70	1,88	0,12	0,98
	Porgand, uba, porrulauk		100,00	47,10	6,68	0,63	1,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
			<b>Kokku:</b>	<b>637,10</b>	<b>82,86</b>	<b>21,53</b>	<b>24,35</b>
			<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>	<b>680,13</b>	<b>91,20</b>	<b>23,56</b>	<b>24,75</b>
			<b>Põhitainetest saadav energia osakaal (%E)</b>		<b>53,64</b>	<b>31,18</b>	<b>14,55</b>
			<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>	<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
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							
Tähtsused menüüs							
G – sisaldab gluteeni      L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna          P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode        VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							