



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga (G)	Sealiha, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, hapukurk, toiduõli, nisujahu, loorber, jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, petersell	140,00	133,00	8,29	7,49	7,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	110,00	21,13	0,78	3,78
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Valge redise-porgandisalat roheline sibulaga	Valge redis, porgand, roheline sibul, toiduõli	100,00	35,00	4,11	1,19	0,91
	Peet, Hiina kapsas, mais		100,00	51,30	8,47	0,70	2,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	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				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>727,90</b>	<b>96,36</b>	<b>27,02</b>	<b>23,47</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-riisisupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, riis, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	190,00	16,90	8,49	10,40
	Kohupiimakreem õunakisselliga (L)	Kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoore, suhkur, vanillisuhkur, õunamahl, vesi, kartulitärklis, sidrunimahl	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
<b>Kokku:</b>				<b>561,90</b>	<b>66,49</b>	<b>22,37</b>	<b>23,79</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riivsaia, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoore, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoore, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	158,34	27,02	4,75	2,30
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, söögisool	100,00	134,40	28,48	0,72	4,13
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk		100,00	47,70	5,93	0,37	2,99
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemneseegu	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					
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30	
			<b>Kokku:</b>	<b>910,09</b>	<b>115,93</b>	<b>35,48</b>	<b>30,65</b>	
<b>Neljapäev</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesiku d, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
	Peedisupp sealihaga	Sealiha, peet, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, sidrunimahl, vesi, seapuljong, söögisool, must pipar, petersell	250,00	225,00	13,70	13,10	11,90	
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10	
	Vanillikissell kirsimoosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, maisitärklis, kirss	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00					
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
			<b>Kokku:</b>	<b>678,00</b>	<b>83,07</b>	<b>27,05</b>	<b>24,45</b>	
<b>Reede</b>	<b>Lõunasöök</b>	<b>Koostisosad</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesiku d, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, piim, toidukoor, sulatatud juust, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik, petersell	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56	
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02	
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71	
	Hiina kapsas, läätсед (keedetud), brokoli		100,00	63,60	8,65	0,45	5,09	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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					
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00	
			<b>Kokku:</b>	<b>849,75</b>	<b>109,36</b>	<b>31,50</b>	<b>33,27</b>	
				<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>745,53</b>	<b>94,24</b>	<b>28,68</b>	<b>27,12</b>
				<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)</b>	<b>50,56</b>	<b>34,63</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>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personaliilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtsiikkus ja mitmekesisus								
<b>Tähtsused menüüs</b>								
G – sisaldab gluteeni    L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab muna        P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjontoode      VS-vähendatud suhkruga								
<b>PRIA toetusprogramm</b>								
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								