



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Gratineeritud valge kala (G, L)	Valge kala, toidukoor, piim, või, nisujahu, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	140,00	197,00	6,63	11,10	17,60
	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
	Kapsa-porrulaugusalat	Valge peakapsas, porrulauk, toiduõli, õunaäädikas, söögisool, suhkur	100,00	49,50	5,18	2,11	1,26
	Porgand, roheline hernes, kaalikas		100,00	51,50	7,21	0,33	2,76
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>873,50</b>	<b>112,69</b>	<b>30,47</b>	<b>35,19</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Vastlapäev</b>	Hernesupp suitsulihaga (G)	Herned (kuivatatud), odrakruup, suitsutatud sealiha/kondid, mugulsibul, porgand, toiduõli, vesi, loorber, sinep, söögisool, petersell, majaraan	250,00	357,00	31,40	13,70	21,70
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	Piim, pärm, nisujahu, kanamuna, suhkur, või, söögisool, kardemon, vahukoor	60,00	210,00	22,80	10,80	4,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L) (PRIA)		50,00				
	Porgand (PRIA)		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>				<b>714,40</b>	<b>84,90</b>	<b>25,53</b>	<b>30,93</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,1	5,92
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Peet, hapukurk, mais		100,00	47,5	7,12	0,6	1,87
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00		0,01	0,01	0,01
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>655,50</b>	<b>80,71</b>	<b>27,52</b>	<b>20,66</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	Kanaliha, kartul, porgand, pastinaak, kaalikas, mugulsibul, küüslauk, valge peakapsas, lillkapsas, brokoli, rohelistes hernes, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till	250,00	242,00	12,30	13,30	15,10

	Kakaopuding moosiga (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakaopulber, maisitärklis, söögisool, marjad	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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
<b>Kokku:</b>				<b>575,90</b>	<b>74,10</b>	<b>18,80</b>	<b>25,18</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>
	Tomatine kalkuni-riisiroog	Riis, kalkuniliha, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basiilik, pune	250,00	300,00	44,70	6,20	13,10
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatamata jogurt, söögisool, suhkur, till, roheline sibul	50,00	28,80	2,49	1,33	1,70
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Valge redis, jäasalat, marineeritud punane sibul	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), marineeritud punane sibul (punane mugulsibul, õunaäädikas, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur)	100,00	27,80	4,58	0,21	1,04
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, 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>765,30</b>	<b>102,80</b>	<b>24,75</b>	<b>28,34</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>				<b>716,92</b>	<b>91,04</b>	<b>25,41</b>	<b>28,06</b>
<b>Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)</b>					<b>50,79</b>	<b>31,90</b>	<b>15,66</b>
<b>Nõutud vahemik kaheädala 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 liisainfot köögipersonalilt

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 hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus