



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, mugulsibul, toiduõli, toidukoor , vesi, maisitärklis, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalaats, Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmen, must pipar), söögisool, must pipar, petersell	140,00	152,00	3,70	10,20	11,10
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat		100,00	40,8	4,93	0,367	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	0,80	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
Kokku:				837,90	104,55	24,64	29,53
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hartšoo erineva lihaga (G)	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, kuivatatud must ploom, riis, vesi, puljong, nisujahu , loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mahlatarretis vahukoorega (L)	Õunamahl, mustsõstramahl, vesi, suhkur, želatiin, vahukoor	160,00	150,00	16,10	7,14	5,36
	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
Kokku:				573,50	73,97	20,77	23,10
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Prantsuse ürtidega kalahautis	Valge kalafilee, porgand, pastinaak, suvikõrvits, kalapuljong , porru, apteegitill, varsseller , küüslauk, toiduõli, tüümian, loorber, petersell, söögisool, must pipar	140,00	126,00	3,91	6,54	11,6
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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
	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
Kokku:				672,90	90,90	21,71	28,42
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Oasupp suitsulihaga	Põduba, suitsuribi sealiha, odrakruup , porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber	250,00	291,00	18,50	14,70	17,80
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	Riis, piim , vesi, vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl, astelpaju, vesi, kartulitärklis	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	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
Kokku:				678,90	76,99	28,38	25,76
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, purustatud tomat, tomatipasta, must pipar, toiduõli, söögisool	140,00	93,90	5,75	5,35	4,70
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
Sõbrapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Salatilehtedesegu	Rooma salat, jääsalat, rukola, spinat	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, kikerhernes, kaalikas	Porgand, kikerhernes, kaalikas	100,00	78,60	8,96	2,02	3,27
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
	Šokolaadi-peedi brownie (G, L, M)	Peet, kanamuna , suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume šokolaad (55% kakaod), nisujahu , sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,00	12,20	6,54	2,53
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				956,00	121,76	34,60	32,44
NÄDALA KESKINE KOKKU:				743,84	93,63	26,02	27,85
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)				50,35	31,48	14,98	
Nõutud vahemik kahepäeva keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt							
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							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviija ja -kõgviija ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							