



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Guljašš kanalihast (G, L)	Broileriliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipüree, toidukoor, nisujahu, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, maitseroheline	140,00	136,00	8,45	7,25	8,61
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Peedi-küüslaugusalat		100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Kapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>827,07</b>	<b>119,39</b>	<b>29,11</b>	<b>26,11</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mehhikopärane veisehakklihasupp	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, tšilli, vürtsköömned, kuivatatud pune, söögisool, must pipar, vesi, maitseroheline	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84
	Maisivorm vanilli ja marjapüreega (Pastel de Maíz Fácil) (G, L, M)	Kanamuna, suhkur, toiduõli, vanillisuhkur, maisijahu, maitsestatamata jogurt, nisumanna, nisujahu, küpsetuspulber, marjapüree (marjad, suhkur, vesi)	100,00	276,00	34,40	11,90	6,85
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
<b>Kokku:</b>				<b>641,24</b>	<b>77,04</b>	<b>27,43</b>	<b>21,83</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalakaste (G, L)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, valge pipar, maitseroheline	140,00	186,00	8,49	11,80	11,40
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimahl, söögisool, suhkur	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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	39,98	11,94	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>				<b>679,13</b>	<b>89,86</b>	<b>23,85</b>	<b>27,92</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

	Talupojasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, porrulauk, odrakruup, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	289,00	21,80	15,30	13,40
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Kamadessert musta sõstra kastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), želatiin, marjakaste (mustad sõstrad, suhkur, vesi, maisitärklis)	160,00	241,00	33,40	8,04	6,98
	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>687,60</b>	<b>84,02</b>	<b>26,27</b>	<b>25,72</b>

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60
	Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, söögisool	50,00	39,10	3,87	0,54	3,06
	Porgandi-apelsinisalad	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	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	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>				<b>603,33</b>	<b>78,55</b>	<b>19,63</b>	<b>28,06</b>
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>				<b>687,67</b>	<b>89,77</b>	<b>25,26</b>	<b>25,93</b>
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					<b>52,22</b>	<b>33,06</b>	<b>15,08</b>
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				<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

#### Tähised 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