



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, tomatipasta, toiduõli, suhkur, sojakaste (sojauba, nisujahu, vesi), sidrunimahl, ananass, ananassimahl, vesi, seesamiseemned, maisitärklis, sool	140,00	168,00	15,60	6,95	10,00
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/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
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	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				
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				777,13	116,71	21,80	27,77
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, nuudlid (nisujahu, vesi), toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, loorber, maitseroheline	250,00	201,00	18,20	8,76	11,10
	Marjatarretis vahukoorega (L)	Mustsõstramahl, õunamahl, marjad, vesi, želatiin, suhkur, vanillisuhkur, vahukoore	160,00	213,00	38,80	4,88	3,49
	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
Kokku:				561,40	87,70	14,67	19,13
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib BBQ marinaadis	Broileri poolkoib, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi)	100,00	149,00	1,47	5,53	23,3
	Tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	36,73	8,44	0,06	0,86
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porrulauk		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, 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
Kokku:				699,45	94,50	20,60	38,96
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalaseljanka	Kalafilee, kartul, sibul, marineeritud kurk, tomatipasta, kalapuljong, rapsiõli, sidrunimahl, söögisool, must terapiipar, loorberileht, maitseroheline	250,00	152,00	10,60	7,02	10,80

	Hapukoor (L)		20,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	Riis, piim, vesi, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õunamahl, maasikas, vesi, kartulitärklis	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		612,64	93,67	18,36	20,43
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	273,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaani-suvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,50	8,91	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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				
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		687,56	96,28	694,18	24,92
		NADALA KESKMINE KOKKU:		667,63	97,77	153,92	26,24
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)			58,58	207,50	15,72
		Nõutud vahemik kaheädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonaalt							
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							
Tähtsed menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							