



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, toidukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	158,00	6,73	11,10	7,34
	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-ananassisalad	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	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsasemned, 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:				843,90	107,58	25,54	25,77
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, makaronid (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aeduba, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, tüümian, pune, basiilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mustsõstra-mannavaht piimaga (G)	Nisumanna , mustsõstramah, vesi, suhkur, vanillisuhkur, söögisool, piim	160,00	127,00	28,30	0,38	1,33
	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:				555,50	75,87	19,11	18,57
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsahautis kanahakklihaga	Valge peakapsas, porgand, broilerihakkliha, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	127,00	6,21	7,99	6,07
	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-kodujuustusalad (L)	Keedupeet, kodujuust , söögisool	100,00	71,80	4,70	2,30	7,45
	Kõrvits, valge redis, läätsed (keedetud)		100,00	56,5	8,72	0,283	3,72
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsasemned, 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:				703,90	90,90	25,26	28,63
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalalõuvalgu tilliga	Kartul, kala , porgand, mugulsibul, vesi, kalapuljong , söögisool, must pipar, toiduõli, loorber, till	250,00	140,00	12,70	3,44	13,40
	Hapukoor (L)		30,00	82,60	2,87	7,00	2,10
	Mango panna cotta (L)	Maitsestatamata jogurt , piim , mango, vahukoor , želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	160,00	221,00	26,20	10,00	6,47
	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:				588,50	71,46	21,42	27,26
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukartulid grillvorstiga	Kartul, liharikas grillvorst sealihast, toiduõli, söögisool, ürdid	250,00	376,00	41,80	18,00	10,40
	Tomatikaste (kodune ketšup)	Tomatipüree, vesi, mugulsibul, õun, küüslauk, toiduõli, sinep , must pipar, kaneel, nelk, jahvatatud paprika, suhkur, söögisool	20,00	8,98	1,37	0,23	0,25
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Coleslaw salat	Valge/punane peakapsas, porgand, mugulsibul, hapukoor , õunaaädikas, maitseroheline, sinep , suhkur, söögisool, must pipar	100,00	18,50	1,50	0,37	1,63
	Porgand, mais, hapukurk		100,00	43,90	6,35	0,63	1,60
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsasemned, 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
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				812,38	89,49	36,71	27,13
NÄDALA KESKINE KOKKU:				700,84	87,06	25,61	25,47
Põhitaitenest saadav energia osakaal (%E)				49,69	32,89	14,54	
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt							
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							
Tähtsised menüü							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							