



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisujahu , sinep, maitseroheline, söögisool, must pipar	140,00	111,00	4,20	8,04	5,32
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Peet, porgand, hapukurk		100,00	30,00	4,97	0,17	0,97
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:				653,50	97,70	20,14	20,62
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp kookosjooži ja šampinjoniidega	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, vesi, kanapuljong, sidrunimahl, tillipipar, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Apelsinitarretis vanilikastmega (L)	Apelsinimahl, õunamahl, vesi, suhkur, želatiin, vaniljekaste (piim, suhkur, vanillisuhkur, kurkum, maisitärklis, või)	160,00	113,00	21,20	1,87	2,98
	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	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:				494,20	64,30	18,70	16,26
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal	Valge kala, porgand, mugulsibul, tomat, suvikõrvits, küüslauk, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, must pipar, till	140,00	131,00	2,95	6,96	13,50
	Tartarkaste (L)	Hapukoor , majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, suhkur, maitseroheline	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane mugulsibul, toiduõli	100,00	27,70	2,83	1,11	0,84
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes	Roomasalat, jääsalat, rukola, spinat, nuikapsas, hernes	100,00	43,10	5,17	0,42	2,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:				725,90	91,58	26,26	28,21
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihasupp kümne köögiviljaga	Sealiha, valge peakapsas, kartul, porgand, kõrvits, brokoli, lillkapsas, pastinaak, rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, vesi, seapuljong, loorber, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250,00	265,00	11,80	16,60	14,20
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	Maitsestatama jogurt , banaan, kakaopulber, suhkur, kaerahelbed	160,00	280,00	46,30	5,27	9,57
	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:				678,90	86,10	22,80	28,51
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Makaronid köögiviljade ja kanahakklihaga (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), kanahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	250,00	273,00	41,70	2,03	19,70
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste (L)	Maitsestatama jogurt , küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	62,40	1,59	0,15	1,21
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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:				693,30	97,90	13,02	33,00
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				649,16	87,53	20,18	25,32
Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)					53,93	27,98	15,60
Nõutud vahemik kahepäevaseks				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid toidumissoovitusi							
Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjootoode VS – vahendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							