



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, must pipar, petersell, till	120,00	238,08	4,06	19,68	10,94
	Läätsekaste (G, L)	Läätsed, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim , söögisool, must pipar, petersell, till	15,00	22,19	2,25	0,91	1,03
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	100,00	156,70	30,00	1,01	5,19
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Coleslaw salat	Valge peakapsas, porgand, punane mugulsibul, hapukoor, sinep, söögisool, must pipar	100,00	41,50	5,09	1,26	1,26
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahлага, tomat	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl) tomat	100,00	25,67	4,35	0,16	0,81
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:				843,55	96,95	35,21	29,93

Üldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Joogivesi 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	
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	



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	110,00	103,66	5,93	6,41	5,88
	Lillkapsasupp kanalihaga	Lillkapsas, kanaliha, kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	110,00	73,04	4,70	4,07	4,10
	Koorene seenesupp (L)	Šampinjonid, kartul, mugulsibul, küüslauk, köögiviljapuljong, toidukoor , või , petersell, tüümiان, söögisool, valge pipar, muskaatpähkel	35,00	10,73	1,03	0,57	0,34
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õuna-astelpaju kissell (kartulitärklis, õunamahl, õun, astelpajumarjad, suhkur, vesi)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				585,83	69,80	24,95	17,17

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Jookgivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatusteks kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taotatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsiontoode

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Küpsetatud kanakintsuliha ananassi ja juustuga (L, M, PT)	Kanakitsuliha, ananass, juust , kanamuna, söögisool, must pipar, petersell	85,00	163,20	1,47	10,29	16,15
	Kapsa-riisikotletid (G, M, PT)	Valge peakapsas, riis,söögisool, kanamuna, nisu jahu, majaraan, till, toiduõli	15,00	12,08	1,55	0,33	0,56
	Ahjuköögiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, rosmariin, toiduõli, söögisool	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	30,00	11,01	2,38	0,02	0,26
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Kõrvits, spinat, nuikapsas		100,00	17,70	3,60	0,23	1,00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				720,84	93,61	24,39	30,51

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaid või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, lärgides kehtivaid toitumissoovitusi

loogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused koostööstatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning taotatakse toidu teiteväärtuslikkust ja mitmekesisust

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
-----------------------	---

G – sisaldab gluteeni
M – sisaldab muna
E – sisaldab piimatooteid
P – sisaldab pähkleid

VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Hartšoo erineva lihaga (G)	Kanaliha koivaliha jahutatud, küüslauk, loorber, mugulsibul, toiduõli, riis, vesi, sealiha kaelakarbonaad, värsked tomat, veiseliha abatükk jahutatud, tomatipasta, söögisool, nisu jahu , kuivatatud ploom, petersell	110,00	91,20	11,90	2,51	4,81
	Kevadine kanasupp munaviilude ja köögiviljadega (M)	Kanaliha, kartul, porgand, rohelistes herned, kanamuna, mugulsibul, toiduõli, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	110,00	65,10	5,37	1,95	5,87
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, toidukoor, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	50,00	55,66	5,90	2,60	1,74
	Pasha kohupiimakreem vahukoore ja maitsestamata jogurtiga (L)	Maitsestamata konu pin , maitsestamata jogurt, vanu koor , surnkur, vanimsurnkur, rosmariin, kuivatatud aprikoos, apelsinikoor. Kuivatatud puuviljad-aprikoos, rosin, võivad sisaldada säilitusainet E220, võivad sisaldada väikese koguse	160,00	314,00	35,40	14,80	9,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:				671,20	90,61	22,79	27,14

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Allergiaat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused koostatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus.

Tähised menüüs

Tahised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

G – sisaldab gluteeni
M – sisaldab muna
L – sisaldab piimatooti
P – sisaldab pähkleid

M – sisaldab muha
PT – portsiontoode
F – sisaldab pankleidi
VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - kõõqivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
							
			Kokku:	0,00	0,00	0,00	0,00
			NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	564,28	54,17	16,59	14,85
			Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		38,40	26,46	10,53
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta							
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides 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							
Tähtsised 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							