



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisu jahu, hapukoor , vesi, söögisool, must pipar	120,00	122,57	3,85	9,51	5,07
	Juurviljastrooganov (G, L)	Porgand, juurseller , kaalikas, mugulsibul, pastinaak, nisu jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, hapukoor , vesi	20,00	21,95	1,52	1,51	0,38
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	100,00	127,00	26,20	1,25	2,30
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	100,00	35,69	5,80	0,20	1,47
	Kõrvits, hernes, kaalikas		100,00	31,81	6,88	0,20	1,88
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Kokku:				716,18	98,43	26,87	20,81

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 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 – portsjontooded 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
PRIA	Külasupp sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup , porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalika, loorber, kartul, valge peakapsas	110,00	77,40	7,10	3,72	3,32
	Kana-paprikasupp	Kanaliha, kartul, porgand, lillkapsas, juurseller , mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell, till, toiduõli, vesi	110,00	65,45	5,87	2,11	5,40
	Külasupp roheliste hernestega (G)	Odrakruup , porgand, mugulsibul, toiduõli, kaalika, loorber, kartul, valge peakapsas, juurseller , herner	100,00	52,50	7,75	1,25	1,59
	Kohupiima-jogurtimäius mangopüreega (L, VS)	Maitsestatamata kohupiim , maitsestatamata jogurt , vahukoor , mango, želatiin, suhkur	160,00	237,60	38,02	5,47	8,53
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,00	23,75	1,00	3,58
	Paprika		100,00	27,00	6,40	0,20	1,00
Kokku:				582,95	88,89	13,75	23,41

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 tootmissoovitusi

Joojivesi 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 – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	BBQ kanakintsuliha, ahjus küpsetatud (PT)	Kanakintsuliha, BBQ kaste (tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, mesi, jahvatatud paprika, küüslauk, sibul, must pipar, söögisool, vesi), söögisool, toiduõli	85,00	106,76	1,26	2,31	20,15
	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	Punased oad, bataat, mugulsibul, küüslauk, speltaniisujahu, toiduõli, päevaliliseemned, petersell, sidrunimahla, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, vesi	15,00	17,88	2,44	0,47	0,71
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool	100,00	121,00	19,30	3,38	2,50
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Soe karrikaste (G, L)	Piim, toidukoor , vesi, toiduõli, karripulber (koriander, kurkum, põld-lambalääts) Cayenne'i pipar, apteegitill, võrtskõõmned, must pipar), nisujahu, söögisool	50,00	45,95	2,87	3,21	1,34
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised herned, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	Pastinaak, lillkapsas, mais		100,00	60,80	9,40	0,77	2,33
	Salatikaste	Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:	873,35	105,02	29,32	41,57

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo köögi-personalilt

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 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 – portsjontode VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene lõhesupp riisi ja keedumunaga (L, M)	Lõhe, kartul, riis, porgand, mugulsibul, porrulauk, toidukoor , till, toiduõli, kanamuna, söögisool, vesi	110,00	131,00	10,20	6,95	6,59
	Minestrone supp veiseliha (G)	Kartul, porgand, pasta (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, porrulauk, küüslauk, suvikõrvits, aeduba, veiseliha, tomatipasta, toiduõli, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar	110,00	84,80	6,70	4,31	4,16
	Minestrone supp kikerhernestega (G)	Kikerherned, pasta (durumnisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, porgand, suvikõrvits, purustatud tomat, vesibasiilik, pune, spinat, toiduõli, söögisool, must pipar	110,00	102,00	12,20	3,95	2,90
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe kröbediku ja vanillikastmega (G, L, P)	Õun, kaerahelbed , kaneel, sidrunimahla, täisteranisujahu, või , suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (piim , suhkur, maisitärklis, või , vanillisuhkur, kurkum, söögisool)	160,00	311,00	39,20	13,80	4,92
	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	8,50	0,20	0,60
Kokku:				784,20	100,55	30,21	22,75

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 tootmissoovitusi

Joojivesi 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 – portsjontooded VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja -köögivilja 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 KESKMINNE KOKKU:			591,34	78,58	20,03	21,71
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				53,15	30,49	14,68
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

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 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 – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA