



| Esmaspäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|---------------|-----------|-------------|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|--|
| Taimetoit | | | 120,00 | | | | | |
| | | | 15,00 | | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| | | | 5,00 | | | | | |
| | | | 15,00 | | | | | |
| | PRIA | | | 50,00 | | | | |
| | | | | 50,00 | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| Õhtuode | | | 200,00 | | | | | |
| | | | 30,00 | | | | | |
| | | | 100,00 | | | | | |
| Kokku: | | | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |

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 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 – 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 | Kalasupp | Kartul, kala , porgand, mugulsibul, vesi, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber | 110,00 | 103,66 | 5,93 | 6,41 | 5,88 |
| | Veiseliha borš | Valge peakapsas, veiseliha, porgand, kartul, tomatipasta, küüslauk, paprika, loorber, sidrunimahl, suhkur, toiduõli, vesi, mugulsibul, peet, söögisool | 110,00 | 79,57 | 8,32 | 3,65 | 2,56 |
| | Borš punaste ubadega | Peet, kartul, porgand, peakapsas, pastinaak, mugulsibul, vesi, toiduõli, punased oad, loorber, söögisool, must pipar, lauaädikas 5%, petersell | 35,00 | 18,06 | 2,97 | 0,08 | 0,91 |
| | Chija jogurt marjadega (L, VS) | | 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 |
| Õhtuode | Lihapallid kanalihast (G, M) | Kanahakkliha, riivsai , kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, mugulsibul | 70,00 | 85,20 | 4,05 | 1,53 | 13,60 |
| | Värskesalat (L) | | 100,00 | 70,20 | 3,80 | 5,15 | 1,80 |
| Kokku: | | | | 599,69 | 75,37 | 24,04 | 16,19 |

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



| Kolmapäev | | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|---------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|------|
| Taimetoit | Kanahakkliha kaste (G, L) | Kanahakkliha, piim, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, petersell | 120,00 | 94,08 | 4,79 | 4,72 | 7,80 | |
| | Koorene seenekaste (G, L) | šampinjon, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell | 20,00 | 19,52 | 1,55 | 1,16 | 0,71 | |
| | Kartulipüree (L) | Kartul, piim, või, söögisool | 100,00 | 87,60 | 13,30 | 2,57 | 2,45 | |
| | Tatar, aurutatud | Tatar, vesi, söögisool | 100,00 | 154,20 | 27,00 | 2,50 | 4,84 | |
| | Peedi salat | Keedetud peet | 100,00 | 51,70 | 9,48 | 0,12 | 1,68 | |
| | Kõrvits, spinat, nuikapsas | | 100,00 | 17,70 | 3,60 | 0,23 | 1,00 | |
| | 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 |
| Õun | | | 100,00 | 48,08 | 13,48 | 0,00 | 0,00 | |
| Õhtuode | Köögivilja-riisiroog karriga | Riis, herved porgand, mugulsibul, karripulber, vesi, toiduõli, petersell | 150,00 | 191,00 | 31,30 | 5,02 | 3,75 | |
| | Jogurtikaste ürtidega (L) | Maitsestatamata jogurt, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool | 50,00 | 44,30 | 5,60 | 1,98 | 0,94 | |
| | Mangojogurt (L) | Maitsestatamata jogurt, mango, suhkur | 60,00 | 207,00 | 24,10 | 10,50 | 3,43 | |
| Kokku: | | | | 712,52 | 97,37 | 22,99 | 25,91 | |

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

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



| Neiljapäev | | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Taimetoit | Rassolnik kanalihaga (G) | Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi, odrakruup , söögisool, toiduõli, petersell | 110,00 | 93,39 | 7,86 | 3,96 | 5,97 |
| | Koorene lõhesupp (L) | Kartul, lõhe , porgand, mugulsibul, vesi, kohvikoor , söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber | 110,00 | 103,77 | 4,98 | 6,42 | 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 |
| | Hapukoor R 20% (L) | | 30,00 | 66,50 | 1,14 | 6,45 | 0,99 |
| | Piimakisell õunte ja kaerahelvestega (G, L, VS) | Piim , maisitärklis, suhkur, vanillisuhkur, kaerahelbed , või , õunad | 160,00 | 294,00 | 51,60 | 7,49 | 3,30 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | | 50,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| Õhtuode | Kapsas, valge/punane | | 100,00 | 30,24 | 7,44 | 0,10 | 1,20 |
| | Sepik singi ja kurgiga (G, L, M) | Sink, või , sepik , kurk | 70,00 | 187,00 | 14,10 | 11,70 | 4,23 |
| | Mahlajook | Mustsõstranektar, vesi | 150,00 | 26,70 | 6,31 | 0,08 | 0,21 |
| Kokku: | | | | 758,56 | 103,52 | 27,85 | 23,01 |

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

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



| Reede | | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Taimetoit | Panneeritud kala (G, M, PT) | Valge kala, Toiduõli, nisujahu, kanamuna, riivsaia, söögisool, sidrunipipar, jahvatatud paprika, kurkum | 60,00 | 117,00 | 5,88 | 5,06 | 11,70 |
| | Bataadi kottlet (G, L, M, PT) | Bataat, kaerajahu, spinat, mugulsibul, kanamuna, juust, küüslauk, söögisool, must pipar | 15,00 | 18,74 | 1,62 | 0,89 | 0,88 |
| | Soe valge kaste (G, L) | Piim, toidukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool | 50,00 | 59,00 | 3,97 | 3,93 | 1,87 |
| | Kartul, aurutatud | | 100,00 | 72,50 | 15,50 | 0,00 | 1,90 |
| | Riis, aurutatud | Riis, vesi, söögisool | 100,00 | 128,75 | 28,63 | 0,26 | 2,50 |
| | Hiina kapsa salat | | 100,00 | 14,85 | 2,74 | 0,15 | 1,21 |
| | Kurk, redis, hernes | | 100,00 | 43,00 | 7,29 | 0,31 | 0,99 |
| | Salatikaste | Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell | 15,00 | 74,82 | 0,59 | 8,04 | 0,06 |
| | 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 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Apelsin | | 100,00 | 42,70 | 10,20 | 0,10 | 1,10 |
| Õhtuode | Kanapirukas juustuga (G, L, M) | Kanaliha, nisujahu, kanamuna, pärm, toiduõli, või, söögisool, must pipar, vesi | 100,00 | 211,00 | 21,90 | 9,73 | 8,24 |
| | Porgandiviilud | | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |

Kokku: 786,16 102,79 27,75 29,62

NÄDALA KESKMINE KOKKU: 571,38 59,03 15,93 13,77

Põhitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E) 41,33 25,09 9,64

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 kooliõnnejuhilt

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 hanklepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtsuslikkus 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