

Koolieine menüü
43. nädal 19.10-23.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Soe kanawrap (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, paprika, mais, toiduõli, tomatipasta, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk, juust, tortilja	150,00	234,00	25,80	6,99	14,33
	Keefir	Keefir, maasikas (mahe), banaan, vesi	150,00	82,50	6,68	0,00	0,15
		Kokku:		316,50	32,48	6,99	14,48
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögiviljalõigud	Porgand, kapsas, valge redis, kurk	150,00	157,50	19,35	5,12	7,82
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	Hapukoor, maitsestatata jogurt, küüslauk, söögisool, till, petersell	30,00	41,64	1,28	3,61	1,00
	Keefiri-kamajook marjadega (G, L)	Keefir, banaan, õunamahl 100% naturaalne, marjasegu, kamajahu (nisu, oder, rukis, kaer)	150,00	121,00	20,60	2,21	3,30
		Kokku:		320,14	41,23	10,93	12,12
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihatäidisega munarull (M, L, G, PT)	Kanamuna, piim, nisujahu, küüslauk, sea-veise segahakkliha, paprika, juust, petersell, mugulsibul	120,00	146,06	6,94	2,62	23,31
	Hapukoorekaste ürtidega (L)		30,00	10,53	1,97	0,33	0,23
		Kokku:		156,59	8,91	2,95	23,55
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-pastasalat (G, L, M)	Makaronid, kanaliha, kanamuna, till, kurk, suhkur, sinep, majonees, hapukoor	200,00	288,00	32,40	10,27	15,20
	Pirn	Kapsas, kurk, till	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		327,98	44,34	10,27	15,50
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juusturull (G, L)	Nisujahu, vesi, kanamuna, pärm, toiduõli, hapukoor, või, söögisool, suhkur	80,00	312,00	26,40	20,00	7,68
	Õunamahlajook	Õunamahl 100% naturaalne, vesi	200,00	41,30	10,30	0,00	0,00
		Kokku:		353,30	36,70	20,00	7,68
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		294,90	32,73	10,23	14,66
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			44,39	31,21	19,89
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta	
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personaliilt	
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	
Tähised menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga