

#VALUE!

Koolieine menüü
39. nädal 21.09-25.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Piima-riisisupp (L)	Riis, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, söögisool	250.00	223.25	26.00	9.58
	Sepik hummuse ja tomatiga	Täisterasepik, hummus (kikerhernes, küüslauk, sidrunimahl, seesamiseemned, toiduõli, söögisool, vürtsköömen, vesi), tomat	30.00	167.00	29.80	2.28
Kokku:				390.25	55.80	11.86
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Quesadilla hakkliha ja juustuga (G, L)	Tortilla, sea-veise segahakkliha, mugulsibul, paprika, mais, juust, toidukoor, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, küüslauk	150.00	322.00	19.80	15.90
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60
Kokku:				379.80	25.10	18.50
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Makaronid (durumisujahu, vesi), veisehakkliha, värske till, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli,	250.00	251.50	13.53	16.80
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60
	Ürdivõi (L)	Või R 82%, toiduõli, vesi, till, petersell	5.00	34.30	0.03	3.78
Kokku:				403.80	36.81	21.18
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Ahjukartulid ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, tüümian	250.00	258.00	48.50	2.78
	Kodujuustukaste (L)	Maitsestatamata kodujuust, maitsestatamata jogurt, petersell, söögisool	50.00	40.80	1.76	1.80
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60
Kokku:				356.60	55.56	7.18
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
	Liha-riisipirukas (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, riis, nisujahu, kanamuna, söögisool, suhkur, pärm, piim, või, mugulsibul	100.00	273.00	39.00	7.00
	Mustsõstra mahlajook	Mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi	200.00	35.60	8.42	0.10
Kokku:				308.60	47.42	7.10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				367.81	44.14	13.16
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)					48.00	32.21
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				350-450 kcal	45-60 %E	25-40%E

Üldinfo menüü kohta	
Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt	
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

Valgud, g
8.10
5.37
13.47
Valgud, g
23.90
3.30
27.20
Valgud, g
10.68
3.20
0.03
13.91
Valgud, g
6.35
4.37
3.30
14.02
Valgud, g
12.00
0.28
12.28
16.17
17.59
10-20%E