

Koolieine menüü

38. nädal 14.09-18.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanasupp	250,00	141,00	15,00	4,25	9,44
	Rukkileib (G)	50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Troopiline smuuti	200,00	56,00	12,60	0,15	0,43
	Kokku:		325,00	50,10	6,07	13,49
Teisipäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Munasalat kartuli ja kurgiga (M, L)	200,00	221,00	16,10	14,50	5,74
	Rukkileib (G)	50,00	128,00	22,50	1,67	3,62
	Banaan	100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
	Kokku:		451,00	61,80	16,47	10,57
Kolmapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kananagitsad (G, L, M)	100,00	272,00	17,50	10,80	25,40
	Tomati-hapukooresalat (L)	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Õunamahla jook	100,00	31,00	7,75	0,00	0,19
	Kokku:		338,10	27,15	13,38	26,49
Neljapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lasanje (G, L)	200,00	350,00	32,10	17,80	13,70
	Kapsa-paprikasalat	100,00	29,80	4,85	0,12	1,18
	Piim R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kokku:		437,60	42,25	20,52	18,18

Reede	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juurviljapüreesupp (L)	250,00	93,20	14,80	2,13	2,32
	Täisterasepik juustuga (G, L)	50,00	152,00	12,90	7,37	7,53
	Kõrvitsaseemned	10,00	58,50	0,20	4,59	3,63
	Pirn	150,00	60,00	13,86	0,00	0,45
Kokku:			363,70	41,76	14,09	13,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			387,93	45,33	14,11	17,18
			saadav energia	46,74	32,73	17,72
			kahenädala	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 köögipersonaalilt						
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 piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga					