

Koolieine menüü
39. nädal 21.09-25.09.2026

Esmaspäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Quesadilla kanaga (G, L)	100,00	204,00	12,70	8,90	17,50
	Õuna-kaera smuuti kaneeliga (G, L)	200,00	129,00	17,60	3,63	5,47
	Kokku:		333,00	30,30	12,53	22,97
Teisipäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kreemine sealihapada ürtidega (G, L)	150,00	186,00	5,40	8,39	21,60
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	143,00	26,80	1,34	4,80
	Peedi-õunasalat	50,00	41,40	5,96	1,54	0,40
	Kokku:		370,40	38,16	11,27	26,80
Kolmapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Frikadellisupp (G, L, M)	250,00	206,00	13,30	11,10	12,10
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Kokku:		324,00	36,55	11,70	15,30
Neljapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Porgandipirukas (G, L, M)	100,00	232,00	30,50	8,17	7,80
	Õunamahla jook	150,00	31,00	7,75	0,00	0,19
	Pirn	150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
	Kokku:		323,00	52,15	8,17	8,44
Reede	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Einevõileib ahjulihaga (G, L)	150,00	358,50	35,40	16,50	14,30
	Apelsin	100,00	43,00	8,43	1,14	0,14
	Kokku:		401,50	43,83	17,64	14,44
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			350,38	40,20	12,26	17,59
saadav energia				45,89	31,50	20,08
kahenädala			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 toitumissoovitusi						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt						
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 piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga				