

Tartu Luterlik Peetri Kool - Koolieine menüü

41. nädal 05.10-09.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pannkoogid (G, L, M)	100,00	203,00	24,30	7,41	6,42
	Maasika toormoos	30,00	13,90	2,86	0,09	0,15
	Mustsõstra-banaani smuuti keefiriga	150,00	107,00	16,70	2,44	3,89
Kokku:			323,90	43,86	9,94	10,46
Teisipäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	200,00	260,00	42,30	3,64	10,00
	Rukkileib (G)	30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
Kokku:			432,80	77,60	4,63	12,17
Kolmapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihapirukas (G, L, M)	100,00	212,00	22,00	9,74	8,24
	Puuvilja smuuti keefiriga (L)	200,00	129,60	18,30	3,57	5,24
Kokku:			341,60	40,30	13,31	13,48

Neljapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Juustupitsa (G, L)	100,00	275,00	22,70	13,80	12,00
	Õunamahlajook	150,00	31,00	7,75	0,00	0,19
	Porgandikangid	150,00	48,60	8,40	0,30	0,90
Kokku:			354,60	38,85	14,10	13,09
Reede	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Röstitud köögiviljade püreesupp (L)	250,00	158,00	17,30	7,81	3,35
	Sepiku krutoonid (G)	30,00	78,30	12,80	1,31	2,97
	Keefir (L)	150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Pirn	50,00	20,00	4,62	0,00	0,15
Kokku:			338,80	41,40	12,93	11,84
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			358,34	48,40	10,98	12,21
est saadav				54,03	27,58	13,63
vahemik			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 vajumatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähised menüüs						
G – sisaldab g L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab n P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjont VS-vähendatud suhkruga						