

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Köögivilja-juustumlett (L, M)	Kanamuna, piim, juust, paprika, suvikõrvits, toiduõli, söögisool, maitseroheline	150,00	220,00	6,00	14,00	17,00
	Rukkileib (G)		30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Mango-banaani smuuti jogurtiga (L)	Maitsestatata jogurt, banaan, mango	150,00	88,00	11,70	2,78	3,76
		Kokku:		384,60	31,20	17,77	22,93
Teisipäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Banaani-kaeramuffin (G, L, M)	Banaan, täisterakaerahelbed, nisujahu, kanamuna, piim, toiduõli, küpsetuspulber, kaneel, suhkur	120,00	280,00	38,00	10,00	9,00
	Piim (L)		150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Marjasegu	Maasikas, vaarikas, must sõstar, punane sõstar	50,00	23,60	3,85	0,24	0,50
		Kokku:		390,30	49,80	14,14	14,45
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pelmeenid, ahjus küpsetatud (G, L, M)	Pemeenid, toiduõli	150,00	407,00	40,80	18,70	17,10
	Tomati-hapukooselalat (L)	Tomat, hapukoor, söögisool	100,00	70,20	3,80	5,15	1,80
	Rukkileib (G)		30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Piim (L)		150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
		Kokku:		640,50	66,05	28,74	26,02
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisalat lõhe ja paprikaga (L)	Riis, lõhe, paprika, kurk, kanamuna, maitsestatata jogurt, sinepipulber, söögisool	200,00	217,00	29,90	6,27	9,48
	Rukkileib (G)		30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		341,70	54,30	7,26	11,65
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Wrap kana ja köögiviljadega (G, L)	Täisteratortilla, kana, paprika, lehtsalat, tomat, kurk, toorjuust	100,00	150,00	14,20	6,30	8,02
	Apelsinimahla jook	100% naturaalne apelsinimahl, vesi	150,00	31,20	7,35	0,00	0,45
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
		Kokku:		253,30	37,95	6,30	8,47
		NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		402,08	47,86	14,84	16,70
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		47,61	47,61	33,22	16,62
		Nõutud vahemik kahenädala 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 tootumissoovitusi							
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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							