

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sõrnikud (G, L, M)	Maitsestatama kohupiim , kanamuna , nisujahu , suhkur, vanillisuhkur, sool, toiduõli	100,00	199,00	18,30	8,00	13,10
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustsõstra-banaani smuuti keefiriga	Keefir , banaan, mustad sõstrad, suhkur	150,00	107,00	16,70	2,44	3,89
		Kokku:		341,52	36,23	13,44	17,89
TeiSpäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Itaaliapärane pastasalat (G)	Pasta (durum nisujahu , vesi), tomat, juust , pestokaste (basiilik, küüslauk, seedermänniseemned, oliiviõli, juust , sidrunimahl, vesi), sidrunimahl, must pipar, söögisool	150,00	207,00	34,50	2,85	8,28
	Rukkileib (G)		30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		331,70	58,90	3,84	10,45
Kolmapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kama-pohlavaht ahjuõunaga (G, L)	Õun, maitsestatama kohupiim , röösk koor , maitsestatama jogurt , pohlad, suhkur, kama (nisu , rukis , oder , hernes), vanillisuhkur, kaneel	160,00	161,00	23,40	3,92	6,55
	Täistera rukkileib toorjuustu ja paprikaga (G, L)	Täisterarukkileib , toorjuust , paprika	60,00	87,90	12,60	1,62	3,94
	Piim (L)		150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
		Kokku:		248,90	36,00	5,54	10,49
Neljapäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Läätsepiitsa (G, L)	Nisujahu , läätse, tomatipüree, juust , vesi, pärm toiduõli, söögisool, pune	100,00	225,00	35,80	2,87	9,58
	Õunamahla jook	100% naturaalne õunamahl, vesi	150,00	31,00	7,75	0,00	0,19
	Porgandikangid		150,00	48,60	8,40	0,30	0,90
		Kokku:		304,60	51,95	3,17	10,67
Reede	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Singi-juustukarask (G, L, M)	Odrajahu , nisujahu , keefir , kanamuna , sink, juust, toiduõli, küpsetuspulber, söögisool	120,00	270,00	28,00	11,00	14,00
	Mango-banaani smuuti jogurtiga	Maitsestatama jogurt , banaan, mango	150,00	88,00	11,70	2,78	3,76
		Kokku:		358,00	39,70	13,78	17,76
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	316,94	44,56	7,95	13,45
			Põhitaitainetest saadav energia osakaal (E%)	56,23	22,59	16,98	
			Nõutud vahemik kahe nädala 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							
Tähtised menüüs							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga							