

#VALUE!

Koolieine menüü

40.nädal 29.09-02.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koolieine	Hakklihasupp Leib ja seip – (vähemalt 2 valikut, sh Toorjuustu-ürdimääre (L) Maasika-banaani smuuti keefiriga (L)	250,00	128,00	14,90	2,82	9,70
		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
		10,00	20,50	0,40	1,78	0,71
		150,00	75,80	9,73	2,38	3,57
Kokku:		298,16	40,72	7,58	16,13	
Teisipäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koolieine	Makaronisalat vorstiga (G, L, M) Rukkileib (G) Banaan	150,00	240,00	28,00	10,10	8,37
		30,00	76,60	13,50	0,99	2,17
		100,00	102,00	23,20	0,30	1,21
Kokku:		418,60	64,70	11,39	11,75	
Kolmapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koolieine	Maasika-banaani joogijogurt (L) Kamapallid (G) Marjasegu	150,00	87,70	13,30	1,90	2,99
		20,00	69,20	12,10	0,52	2,64
		50,00	23,60	3,85	0,24	0,50
Kokku:		180,50	29,25	2,66	6,13	
Neljapäev	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koolieine	Lihapirukas (G, L, M) Köögiliviljakangid Apelsinimahla jook Õun	50,00	157,50	12,50	9,50	5,00
		150,00	34,90	5,75	0,21	1,04
		150,00	31,20	7,35	0,00	0,45
		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Kokku:		295,70	42,00	9,71	6,49	
Reede	Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koolieine	Einevõileib juustu ja singiga (G, L) Apelsin	150,00	358,50	35,40	16,50	14,30
		100,00	43,00	8,43	1,14	0,14
Kokku:		401,50	43,83	17,64	14,44	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			318,89	44,10	9,80	10,99
saadav energia				55,32	27,65	13,78
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 tootumissoovitusi						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepinglele. 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 piimatooted (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontode VS-vähendatud suhkruga						