



Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	Odrahelbed, piim, söögisool, vesi	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
	Marjad	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				447,52	53,89	17,29	14,98
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, piim, mugulsibul, nisujahu, söögisool, must pipar	140,00	130,48	5,33	7,22	10,78
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool,	80,00	98,40	21,84	0,20	1,90
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika	120,00	30,48	2,47	1,34	1,40
	Marineeritud peet, edamame uba, kurk	Marineeritud peet (sidrunimahl, suhkur, söögisool), edamame uba, kurk	120,00	70,44	5,20	2,64	4,96
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,22	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Lõunasöök kokku:				754,96	82,87	30,15	32,71
Koolieine	Aedvilja-makaronisalat (G, L, M)	Pasta (durumnisujahu, vesi), porgand, mais, paprika, kurk, kanamuna, maitsestatamata jogurt, hapukoor, till, söögisool	150,00	282,00	25,90	15,00	9,46
	Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Koolieine kokku:			440,00	48,40	19,65	13,96
Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Kaerahelbed, piim, vesi, söögisool	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	Moos (VS)		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				509,78	59,59	20,04	18,44
Lõunasöök	Koorene kanasupp (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor, petersell, söögisool, kurkum, toiduõli, vesi	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Saiavorm piimaga (G, L, M, VS)	Sai, õun, suhkur, kaneel, kanamuna, piim, või	160,00	198,00	27,60	6,94	5,55
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand		100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Lõunasöök kokku:				515,63	74,97	13,77	20,85
Koolieine	Riisi-köögiviljaroog kalaga	Riis, valge kala, brokoli, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, värske petersell, vesi	150,00	209,00	21,60	9,13	8,85
	Keefiri-kamajook marjadega (G, L)	Keefir, banaan, õunamahl, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), marjasegu	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Õun		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Koolieine kokku:				415,60	56,05	13,69	13,91
Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (kaer, rukis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, piim, söögisool, vesi	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	Moos (VS)		30,00	100,56	25,38	0,00	0,18
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
Hommikusöök kokku:				560,06	72,28	20,04	18,53
Lõunasöök	Paneeritud kala (G, M, PT)	Valge kala, kanamuna, nisujahu, riivsa, söögisool, sidrunipipar, toiduõli	50,00	96,80	4,82	4,20	9,72
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Kinoa, keedetud	Kinoa, söögisool, vesi	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, kurk, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27
	Hiina kapsa-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	150,00	23,25	2,85	0,21	1,62
	Kõrvits, kikerhernes, redis	Kõrvits, kikerhernes, redis	150,00	83,55	8,90	1,55	4,76
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:				749,16	90,98	28,51	31,74
Koolieine	Tatar köögiviljadega	Tatar, paprika, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	155,00	21,00	4,16	6,96
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Banaan		100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Maitsevesi	Marjad või tsitruselised, vesi	100,00	3,25	0,52	0,04	0,07
Koolieine kokku:				379,37	61,30	8,00	11,93

Üldinfo menüü kohta

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5688 7134

Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni

M – sisaldab muna

PT – portsjontoode

L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)

P – sisaldab pähkleid

VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja – köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA



Neljäpäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, piim , vesi, söögisool	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75	
	Moos		30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	482,28	66,84	16,32	15,49	
Lõunasöök	Kalkunisupp aedviljadega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, loorber, tüümian, kuivatatud pune, jahvatatud paprika, petersell, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi	250,00	154,00	12,90	5,04	13,10	
	Kamadessert marjadega (G, L, VS)	Marjad, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), vahukoor, piim, suhkur, vanillisuhkur	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
			Lõunasöök kokku:	608,40	84,45	17,34	24,47	
Koolieine	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	Riis, kanaliha, paprika, porgand, herved, tomatipasta, mugulsibul, küüslauk, must pipar, söögisool, toiduõli, vesi	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27	
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	Hiina kapsas, kurk	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95	
	Võiseplik (G, L)	Sepik, või	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30	
	Piim R 2,5% (L)		100,00	56,40	4,88	2,58	3,44	
			Koolieine kokku:	317,20	32,68	11,38	18,96	
Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Nisuhelbed, piim, söögisool	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40	
	Toormoos VS)	Maasikas, mustikas, vaarikas, must sõstar või muu hooajaline mari, suhkur	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	Tee, suhkruta	Purutee, vesi	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
			Hommikusöök kokku:	412,00	42,25	18,69	15,34	
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi	140,00	174,00	4,49	13,40	8,30	
	Kartul, aurutatud		80,00	60,34	13,94	0,08	1,57	
	Täisterapasta/pasta (G)	Täisterapasta/pasta (durum nisu jahu, vesi), vesi, söögisool	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
	Peedi-mädarõikasalat	Peet, sidrunimahl, mädarõigas, söögisool, must pipar	120,00	50,16	8,40	0,24	2,05	
	Porgand, hernes, pastinaak	Porgand, hernes, pastinaak	120,00	103,08	12,72	2,28	4,13	
	Kodujuust (PRIA) (L)	Maitsestatamata kodujuust	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65	
	Salatikaste		10,00	64,38	0,20	7,06	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		100,00	56,40	4,88	2,57	3,44	
	Rukkileib (G)		50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Pirn		100,00	39,98	11,94	0,00	0,30	
			Lõunasöök kokku:	916,29	109,75	34,84	36,75	
Koolieine	Juusturull (G, L, M, PT)	Juust, pärm, nisujahu, või, piim, kanamuna, söögisool	80,00	313,60	28,24	17,52	9,84	
	Köögiviljalõigud	Porgand, kapsas, kaalikas, kurk, redis	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18	
	Mahlajook	Mahl, vesi	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
			Koolieine kokku:	450,80	58,26	17,72	10,02	
				NÄDALA KESKMIINE KOOLILÕUNA KOKKU:	708,89	88,60	24,92	29,31
				Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)		50,00	31,64	16,54
				Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena	700-800 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt +372 5688 7134								
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingle. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja								
Tähsised menüüs								
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid							
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								