



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Vesi, tomat, kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, sidrunimah, vürtskoormed, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar, tomatipüree, söögisool	140,00	84,90	5,87	3,65	6,65
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,30	8,88	1,32	0,59
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	46,30	6,46	0,60	2,10
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:				752,20	110,64	22,50	23,21
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp kinoaga	Tilaapia, porgand, kartul, mugulsibul, värske till, vesi, söögisool, must pipar, loorber, valge kinoa, toiduõli	250,00	208,00	17,70	9,22	12,00
	Kakao puding (L, VS)	Piim, suhkur, vanillisuhkur, kakao, maisitärklis, söögisool	160,00	200,00	33,80	4,57	5,34
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
PRIA	Kapsas, punane		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
Kokku:				552,90	81,19	14,77	22,63
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hautatud sealihatükid valges kastmes (G, L)	Sealiha, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor, petersell	140,00	237,00	9,63	16,30	12,70
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat pohladega	Peet, pohlad	100,00	41,60	7,10	0,25	1,49
	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	Valge peakapsas, läätsed, kaalikas	100,00	85,10	13,10	0,78	5,02
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:				834,80	98,82	34,61	31,19
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana riisipüree	Kanaliha, kartul, riis, mugulsibul, porgand, till, petersell, mustpipar, söögisool, vesi, toiduõli	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Piparkook (G, L, M)	Nisujahu, kanamuna, või, suhkrusirup, suhkur, kaneel, nelk, kardemon, ingveripulber, söögisooda	40,00	132,94	18,82	5,29	2,07
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:				479,34	67,42	15,07	17,71
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Verivorst (G, PT)		50,00	190,00	13,20	10,60	9,59
	Ahjukartul, aurutatud		100,00	72,57	15,43	0,10	1,90
	Hapukapsas, hautatud	Hapukapsas, õunamahl, mugulsibul, porgand, suhkur, söögisool, toiduõli	100,00	57,20	5,54	3,18	0,87
	Soe praeleemekaste (G, L)	Ahjulihaleem, vesi, nisujahu, toiduõli, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell	100,00	91,40	4,31	7,19	1,96
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	125,00	65,50	12,36	0,31	1,80
	Marineeritud kõrvits, porgand, hapukurk	Marineeritud kõrvits (kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögisooda), porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Jõulujook	Õunamahl 100% naturaalne, mustsõstramahl 100% naturaalne, vesi, kaneel, nelk, ingverijuur, suhkur, apelsin, apelsinkoor	100,00	23,70	5,84	0,01	0,11
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin 1 tk		100,00	43,67	9,17	0,10	0,00
Kokku:				846,28	105,67	33,38	24,45
NÄDALA KESKINE KOKKU:				693,10	92,75	24,07	23,84
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					53,53	31,25	13,76
Nõutud vahemik kahenädala keskmisena				800 kcal	5-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalt! Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi Joojgivesi on igapäevasest 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							
Täiendavad menüü G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi) M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid PT – portsjontoodet VS – vähendatud suhkruga PRIA toetusprogramm Koolipuuvilja ja -kõõgivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA							

