



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimah, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	140,00	103,18	6,62	5,43	6,40
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumimisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	157,50	26,13	4,74	2,28
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Lillkapsas, roheline hernes, redis		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
PRIA	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		807,15	113,09	29,94	23,07
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-pastasupp (G)	Makaroid (durumimisujahu, vesi), veisehakkliha, värsket tilli, söögisool, must pipar, kartul, porgand, juurseller, mugulsibul, toiduõli	250,00	251,50	13,53	16,80	10,68
	Riisipuding vaarika-pirnikastmega (L)	Riis, vesi, vahukoor, suhkur, sidrunikoor, sidrunimah, vesi, maisitärklis, pirn, vaarikas	160,00	146,00	26,80	2,83	2,06
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		Kokku:		542,74	72,87	20,56	17,88
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe, toiduõli, nisujahu, piim, toidukoor, söögisool, must pipar, till	140,00	269,78	7,50	18,48	18,20
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiina kapsa salat tilliga	Hiina kapsas, till, sidrunimah, söögisool, suhkur	100,00	26,80	2,45	1,11	1,21
	Porgand, varsseller, uba		100,00	61,8	9,22	0,211	3,63
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	39,98	11,94	0,00	0,30
		Kokku:		762,91	88,67	30,53	34,72
Nejapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskkekapsasupp sealihaga	Valge peakapsas, veiseliha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, loorber, must pipar, petersell, söögisool	250,00	195,00	9,79	12,90	8,66
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Maasika-jogurtidessert (L, VS)	Maitsestatamaa jogurt, hapukoor, suhkur, vanilisuuhkur, maasika, vahukoor, želatiin	160,00	205,00	23,20	9,72	5,90
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Valge redis		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
		Kokku:		557,60	61,81	25,55	19,90
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, kartul, porgand, kaalikas, juurseller, mugulsibul, vesi, till, söögisool, must pipar	250,00	194,00	20,60	4,18	15,60
	Põldoad, keedetud	Põlduba, vesi, söögisool	50,00	39,10	3,87	0,54	3,06
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, apelsin, toiduõli	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Peet, mais, hapukurk	Peet, mais, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, küüslauk)	100,00	53,152	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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				
PRIA	Õun		100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
		Kokku:		693,33	78,55	19,63	29,96
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		654,74	83,04	25,24	24,73
		Põhitaitainetest saadav energia osakaal (%E)			59,73	34,70	15,11
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
Üldinfo menüü kohta							
Taimetoid võid sisaldada muna- ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kättesaadavalt							
Menüü on koostatud lähtudes 4-9. klassi laste toiduenergia ja toitaine vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joojavesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Tähtsused menüüs							
G – sisaldab glüteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktiiosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid							
PT – portsiontoode VS – vähendatud suhkruga							
PRIA toetusprogrammid							
Koolipuuviija ja -kõõviija ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA							