



Emaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga (L)	Sealiha, <b>toidukoor</b> , porgand, mugulsibul, pasta, paprika, porrulauk, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	140,00	169,00	6,67	10,50	10,40
	Bulgur, keedetud (G)	<b>Bulgur</b> (durumisüsi), vesi, söögisool	100,00	117,00	22,30	0,75	3,86
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), <b>hapukoor</b> , õun, sidrunimah, söögisool	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Hiina kapsas, mais, kaalikas		100,00	44,80	6,59	0,57	1,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, maitseroheline	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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
		<b>Kokku:</b>		<b>738,79</b>	<b>108,89</b>	<b>21,21</b>	<b>25,70</b>
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš kanalihaga	Kanaliha, peet, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, must pipar, söögisool, sidrunimah, vesi, tomatipasta, loorber, toiduõli, maitseroheline	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18
	Hapukoor (L)		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileivakreem piimaga (G, L, VS)	<b>Rukkileib</b> , vesi õunamahl 100% naturaalne, suhkur, <b>nisumanna</b> , piim, rosinad	160,00	219,84	45,12	1,76	4,62
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
		<b>Kokku:</b>		<b>571,76</b>	<b>87,95</b>	<b>15,00</b>	<b>19,24</b>
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, <b>piim</b> , <b>nisujahu</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, maitseroheline	140,00	283,00	10,80	20,30	13,70
	Kartul, aurutatud	Kartul, söögisool	100,00	123,00	18,60	4,12	2,28
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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	48,80	13,48	0,00	0,00
		<b>Kokku:</b>		<b>814,70</b>	<b>103,80</b>	<b>34,30</b>	<b>27,24</b>
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Tomatine hakklihasupp	Seahakkliha, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, tomatipasta, küüslauk, vesi, loorber, söögisool, must pipar, maitseroheline	300,00	141,00	14,10	3,37	11,80
	Kakaajogurt moosiga (L, VS)	Maitsestatamata jogurt, suhkur, kakaopulber, moos	160,00	183,00	30,70	4,28	5,11
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Punane/valge kapsas		100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
		<b>Kokku:</b>		<b>468,90</b>	<b>74,49</b>	<b>8,63</b>	<b>22,20</b>
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanapasta (G, L)	Kanaliha, <b>täisterapasta/pasta</b> (durumisujahu, vesi), mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, <b>toidukoor</b> , söögisool, must pipar, basiilik, <b>luust</b>	250,00	381,00	46,20	12,50	19,50
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, ananass, toiduõli	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Valge redis, punane kapsas, rohelised herned		100,00	45,74	10,18	0,26	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	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	48,80	13,48	0,00	0,00
		<b>Kokku:</b>		<b>742,80</b>	<b>109,29</b>	<b>22,09</b>	<b>29,94</b>
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>667,39</b>	<b>96,90</b>	<b>20,25</b>	<b>24,86</b>
		<b>Põhitöötainetest saadav energia osakaal (%E)</b>		<b>58,08</b>	<b>27,31</b>	<b>14,90</b>	<b>14,90</b>
		<b>Nõutud vahemik kahenädala keskmisena</b>		<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60 %E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetot võib sisaldada muna- ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalt							
Menüü on koostatud laste 4-9 klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, jälgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joogivesi on igapäevaseks 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							
<b>Tähtselt märkida</b>							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid							
PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogramm</b>							
Koolipruuvija ja -kõõgija ning koolipäeva toetab osalt PRIA							