



Eemaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mee ja sinepikanapada	Kanaliha, söögisool, toiduõli, paprika, must pipar, mesi, sinepiseemned, pastinaak, köögivilja puljong	140,00	149,00	9,77	6,25	11,40
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumimisujahu, 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
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Porgand, mais, brokoli		100,00	52,30	6,95	0,77	2,73
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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:		758,13	110,83	21,10	29,17
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, viiner, kartul, hapukurk, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, vesi, petersell	250,00	195,00	12,20	10,70	11,70
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,45	0,99
	Kohupiimakreem sõstrakisselliga (L, VS)	Maltsestamata kohupiim, vahukoor, maltsestamata jogur, suhkur, vanillisuhkur, mustikas, vesi, kartulitärklis	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	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
		Kokku:		593,86	67,14	25,43	23,67
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha pikipoiss suvikõrvitsaga (G, M, PT)	Kanaliha, keedusink, sai, vesi, kanamuna, mugulsibul, porgand, küüslauk, suvikõrvits, tomatipasta, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	50,00	54,35	3,9	1,36	6,2
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	80,80	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Peet, hernes, porrulauk		100,00	45,74	10,18	0,28	2,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, 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:		627,06	92,48	20,32	22,88
Neilapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärase kalasupp riisiga	Valge kala, kookosjook, porgand, mugulsibul, brokoli, riis, šampinjonid, spinat, karripasta / kuivatatud punane till, sidrunhein, küüslauk, salotsibul, söögisool, gatangal, krevetipasta, kahvilaini koor, vesi, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, küüslauk, inoverijuur, petersell	250,00	300,00	32,40	11,70	14,20
	Vanillipuding kirsipüreega (L)	Piim, suhkur, maistärklis, vanillisuhkur, kirsid	160,00	193,00	30,20	5,94	4,78
	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:		638,24	95,14	19,57	24,12
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff hakklihaga	Riis, seahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, paprikapulber, maitseroheline	250,00	273,00	37,80	6,51	14,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maltsestamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Baklažaanisuvikõrvitsa-paprika-sibulasegu, küpsetatud	Baklažaan, suvikõrvits, mugulsibul, paprika	100,00	28,90	4,38	0,24	1,23
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,50	8,91	1,32	0,59
	Valge peakapsas, marineeritud šampinjonid, hapukurk		100,00	27,30	3,25	674,00	1,46
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	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				
PRIA	Õun		100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
		Kokku:		687,56	96,28	694,18	24,92
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		660,97	92,39	155,92	24,95
		Põhitoidainetest saadav energia osakaal (%E)			55,91	212,31	15,10
		Nõutud vähemik kahenädala kestmiseks		700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E
<b>Üldinfo menüü kohta</b>							
Taimetot võib sisaldada muna- ja piimatooted							
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfot köögipersonaalt!							
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi laste toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi							
Joojgivesi on igapäevaseks kasutamiseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
<b>Tähtsed märkused</b>							
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)							
M – sisaldab muna P – sisaldab pähtleid							
PT – portsjontooded VS – vähendatud suhkruga							
<b>PRIA toetusprogramm</b>							
Koolipruuvija ja -kõõgija ning koolipäeva toetab osaliselt PRIA							