#VALUE!

Koolieine menüü

42. nädal 12.10-16.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Neljaviljapuder keedisega	Nisumanna, piim, keedis	200.00	199.00	18.30	8.00	13.10
	Sepik sulajuustuga	Täisterasepik, sulajuust	50.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Piim (L)		150.00	107.00	16.70	2.44	3.89
		Kokku:		**341.52**	**36.23**	**13.44**	**17.89**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kanaguljašš (G, L)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, vesi, tomatipasta, **nisujahu**, **toidukoor**, toiduõli, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, till	150.00	146.00	9.05	7.76	9.23
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisujahu**, vesi) vesi, söögisool, toiduõli	150.00	190.00	33.20	3.07	5.96
	Pirn		100.00	40.70	6.67	0.25	1.72
		Kokku:		**376.70**	**48.92**	**11.08**	**16.91**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögiviljasupp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller**, vesi, söögisool, must pipar, maitseroheline	200.00	128.00	14.90	2.82	9.70
	Täistera rukkileib (G, L)	**Täisterarukkileib**, või	60.00	87.90	12.60	1.62	3.94
	Piim (L)		150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
	Õun		100.00	72.10	16.40	0.00	0.00
		Kokku:		**374.70**	**51.85**	**8.34**	**18.59**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kartuli-hakklihavorm (L)	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, toiduõli, must pipar, söögisool, maitseroheline	250.00	311.00	33.80	12.50	14.70
	Kapsa-tomatisalat	Valge peakapsas, tomat	100.00	28.60	4.65	0.14	1.08
	Piim (L)		150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
		Kokku:		**426.30**	**46.40**	**16.54**	**20.73**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Soe einevõileib (G, L, M)	Rukkileib, või, sink , juust, tomat	120.00	252.50	21.25	14.45	7.99
	Banaani-õuna smuuti	Banaan, õun, keefir	150.00	87.20	17.60	0.67	1.02
		Kokku:		**339.70**	**38.85**	**15.12**	**9.01**
			NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**371.78**	**44.45**	**12.90**	**16.63**
			Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)		**47.82**	**31.24**	**17.89**
			Nõutud vahemik kahenädala keskmisena	**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt 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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

#VALUE!

Koolieine menüü
43. nädal 19.10-23.10.2026

Esmaspäev	Koolieine	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisipuder võiga (G, L)	Riisihelbed, piim, või, söögisool	120.00	258.00	15.84	12.72	19.08
	Piim (L)		200.00	129.00	17.60	3.63	5.47
		Kokku:		**387.00**	**33.44**	**16.35**	**24.55**
Teisipäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Köögiviljapada hapukoorega (G, L)	Sealiha, vesi, hapu**koor**, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, **nisujahu**, toiduõli, petersell, till, küüslauk, sool, tüümian, must pipar	150.00	186.00	5.40	8.39	21.60
	Värske kurk		50.00	41.40	5.96	1.54	0.40
		Kokku:		**370.40**	**38.16**	**11.27**	**26.80**
Kolmapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, söögisool, toiduõli, maitseroheline	250.00	209.00	19.80	8.71	11.00
	Leivamääre (L)	**Või,** oliiviõli, toiduõli	5.00	41.10	0.02	4.55	0.02
	Rukkileib (G)		50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
		Kokku:		**368.10**	**43.07**	**13.86**	**14.22**
Neljapäev	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Tatrahautis singiga	Tatar, vesi, sink, söögisool, toiduõli	100.00	131.00	3.90	8.52	9.49
	Jogurtikaste kurgiga	Maitsestamata jogurt, kurk	50.00	90.00	13.60	1.85	3.72
	Piim R 2,5% (L)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
		Kokku:		**278.80**	**22.80**	**12.97**	**16.51**
Reede	**Koolieine**	**Koostisosad**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
	Maasikajogurt kaera-õunakrõbedikuga (G, L)	Maitsestamata jogurt, maasikad, kaerahelbed, või, suhkur	200.00	358.50	35.40	16.50	14.30
	Apelsin		100.00	52.00	16.40	0.00	0.00
		Kokku:		**410.50**	**51.80**	**16.50**	**14.30**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**362.96**	**37.85**	**14.19**	**19.27**
		Põhitoitainetest saadav energia osakaal (E%)			**41.72**	**35.19**	**21.24**
		Nõutud vahemik kahenädala keskmisena		**350-450 kcal**	**45-60 %E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta

Menüü on koostatud lähtudes 1.-3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Joogivesi on igapäevaselt 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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga