



Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g
Odrahelbepuder (L)	Odrahelbed, <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Piim (L)		100,00
Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g
Maisimannapuder (L)	Maisimanna, <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g
Täistera kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaerahelbed, <b>piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Piim (L)		100,00
Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g
Puuviljamüsli	<b>Täistera kaerahelbed, täistera rukkiselbe, täistera nisuselbe</b> , maisihelbed, rosinad, kuivatatud banaani-laastud, kuivatatud ploomid, kuivatatud aprikoos, linaseemned, päevalilleseemned, vanillisuhkur, söögisool	50,00
Maitsestatud jogurt marjadega (L)	<b>Maitsestatata jogurt</b> , marjad, suhkur	200,00
Reede	Koostisosad	Kogus, g
Nisuhelbepuder (G, L)	<b>Nisuhelbed, piim</b> , söögisool, vesi	250,00
Pudrulisand*	Pudrulisandisse kuulub: <b>või, hapukoor</b> , moos, marjad, seemned ja <b>pähklid</b>	50,00
Puuviljatee (VS)	Teepuru, vesi, suhkur	100,00
Uldinfo menüü kohta		
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt		
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul		
Kõik moosid, toormoosid ja püreed on vähendatud suhkrusisaldusega, marjad on ilma lisatud suhkruta		
Tähised menüüs		
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)	
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid	
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga	



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, pekon, mugulsibul, hapukurk, nisujahu, hapukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	140,00	142,80	4,49	11,10	5,92	
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	70,00	81,20	17,10	0,50	3,00	
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	70,00	105,88	18,38	1,80	3,19	
	Ahjusuvikõrvits	Suvikõrvits, toiduõli	60,00	28,60	2,14	1,93	0,89	
	Porgandisalát roheline sibulaga	Porgand, roheline sibul, toiduõli	60,00	27,50	4,78	1,10	0,46	
	Peet, Hiina kapsas, mais	60,00	30,78	5,08	0,42	1,21		
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	50,00	28,30	2,42	1,31	1,71		
	PRIA Õun, kapsas	100,00	39,10	10,46	0,05	0,60		
	<b>Kokku:</b>			<b>729,16</b>	<b>91,45</b>	<b>32,00</b>	<b>23,36</b>	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kodune seljanka (L)	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk, porgand, mugulsibul, tomatipüree, toiduõli, petersell, must pipar, söögisool, loorber, vesi	250,00	154,17	10,33	7,12	11,25	
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33		
	Panna cotta marjapüreega (L)	Maitsestatamata jogurt, piim, vahukoor, maisikad, suhkur, želatini, vaniilsuhkur, vesi	160,00	197,00	24,80	8,28	5,82	
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94		
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61		
	PRIA Pirm, porgand	100,00	36,20	10,22	0,10	0,45		
	<b>Kokku:</b>			<b>551,97</b>	<b>73,21</b>	<b>19,75</b>	<b>23,40</b>	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõhepikeppois (G, M, PT)	Lõhe, kartul, mugulsibul, riisval, kanamuna, vesi, söögisool, must pipar, sidrunikoor, till	60,00	114,00	8,56	4,93	8,42	
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
	Kauboikartul	Kartul, toiduõli, söögisool	70,00	91,65	15,31	2,89	1,73	
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss (durum nisumanna 100%), vesi, söögisool	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89	
	Kapsa-kurgisalát tilliga	Kapsas, kurk, till	60,00	12,06	1,89	0,03	0,59	
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	60,00	28,62	3,56	0,22	1,79		
	Kodujuust (L)	50,00	51,33	1,25	2,20	6,65		
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94		
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61		
	Nuikapsas, õun	100,00	36,10	9,74	0,10	0,25		
	<b>Kokku:</b>			<b>759,37</b>	<b>93,31</b>	<b>29,89</b>	<b>32,18</b>	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Ahjukaana köögiviljadega	Kanaliha, kaalikas, paprika, pastinaak, peapaps, porgand, mugulsibul, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar, vesi	60,00	48,00	4,60	2,37	2,87	
	Jogurti-tomatikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, hapukoor, tomatipüree, petersell, söögisool	50,00	42,50	2,96	2,80	1,44	
	Riis, aurutatud	Riis, söögisool, toiduõli, vesi	70,00	90,13	20,04	0,18	1,75	
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur (durumisujahu), vesi, söögisool	70,00	81,00	15,61	0,53	2,70	
	Rõstitud aedviljad	Juurseller, kaalikas, porgand, toiduõli, söögisool, must pipar	60,00	32,10	4,93	1,58	0,57	
	Hiina kapsa salat roheline hernega	Hiina kapsas, herned, toiduõli, söögisool	60,00	41,40	2,68	3,07	1,20	
	Nuikapsas, porgand, kikerherned, ananass	60,00	27,45	5,95	0,34	0,98		
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61		
	Varsseller, pinn	100,00	26,43	7,77	0,05	0,39		
	<b>Kokku:</b>			<b>662,31</b>	<b>93,52</b>	<b>25,98</b>	<b>19,89</b>	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kartuli-veisehakklihavorm tüümaniga	Kartul, veisehakkliha, mugulsibul, toiduõli, tüüman, söögisool, must pipar	250,00	277,00	38,10	7,45	15,70	
	Kodujuustu-tillikaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, till, söögisool	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17	
	Hiina kapsa salat kuroiga	60,00	16,50	1,56	1,02	0,63		
	Porgand, uba, porrulauk	60,00	28,26	4,01	0,38	1,14		
	Jogurt maitsestatamata, marjad, suhkur	150,00	129,30	23,55	2,61	3,74		
	Salatikaste	Toiduõli, petersell, till, sidrunimahl, söögisool, must pipar	10,00	68,80	0,08	7,60	0,02	
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	1,42	5,36	2,42	
	Rukkileiva- ja sepikeetodete valik (G)	50,00	115,00	25,10	0,83	3,94		
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	27,40	2,38	1,27	1,61		
	Lillkapsas, apelsin	100,00	38,10	9,18	0,15	1,55		
	<b>Kokku:</b>			<b>801,36</b>	<b>107,22</b>	<b>28,46</b>	<b>34,92</b>	
				<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU:</b>	<b>700,83</b>	<b>91,74</b>	<b>27,22</b>	<b>26,75</b>
					<b>52,36</b>	<b>34,95</b>	<b>15,27</b>	
				<b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)</b>				
				<b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>	<b>700-800 kcal</b>	<b>45-60%E</b>	<b>25-40%E</b>	<b>10-20%E</b>
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Teave menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köökipersonalilt								
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi								
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskaid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut								
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul								
Tähtsised menüüs								
G - sisaldab gluteeni L - sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M - sisaldab muna P - sisaldab pähtleid								
PT - portsjontode VS - vähendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA								