

KOOLILÕUNA MENÜÜ

Esmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananassimahl, ananass, sidrunimahl, toiduõli, sojakaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingverijuur, sõõgisool, must pipar.	50,00	59,83	5,56	2,48	3,58	
	Edamame oad magushapus kastmes (mahe)	Edamame oad, suhkur, sojakaste, maisitärklis, sidrunimahl, tomatipasta, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud basilik	50,00	57,21	9,46	1,30	2,63	
	Taisterapasta/pasta (G) (mahe)	Taisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), sõõgisool, vesi, toiduõli	50,00	75,67	13,17	1,29	2,28	
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, sõõgisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14	
	Miniporgandid, aurutatud	Miniporgand, vesi, sõõgisool	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30	
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega porgand, samprajajuure küüslauguga, värske	Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	25,10	2,83	0,20	1,95	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	50,00	15,55	2,34	0,23	0,73	
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	Maitsestatama jogurt, roheline sibul, till, värske	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		5,00	2,84	0,24	0,13	0,17	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
PRIA	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
	Kokku:			555,79	83,49	15,90	21,12	
	Teisipäev	Lõunasöök KADRIPEA ERIMENÜÜ	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Taimetoit	Ahjukana röstitud köögiviljadega	Kanaliha, porgand, pastinaak, kaalikas, valge peakapsas, mugulsibul, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, Petersell, toiduõli, vesi	50,00	40,00	2,53	1,98	2,39
		Koorene köögiviljakaste (G, L)	Lillkapsas, brokoli, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, piim, juust, sõõgisool, valge pipar, muskaatpähkel, vesi	50,00	47,00	3,25	2,53	2,53
Kartulipüree (G)		Kartul, või, piim, sõõgisool, vesi	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86	
Tatar, aurutatud		Tatar, vesi, sõõgisool, toiduõli	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87	
Kõrvits, röstitud		Kõrvits, toiduõli, sõõgisool	50,00	21,70	1,07	1,66	0,32	
Hapukapsa-porgandisalat		Hapukapsas (valge peakapsas, sõõgisool, suhkur), porgand	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55	
Peet, hernes, kaalikas			50,00	27,55	3,99	0,15	1,52	
Seemnesegu (mahe)		Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
Mahla-õlikaste		Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, Petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
PRIA	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Karkask (G, L, M)	Keefir, maiseksitrakt, toiduõli, kanamuna, soogisooda, mumevija janiusegu, odrajanu, kaerajahu, sool, sool	30,00	94,31	12,94	3,90	2,70	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
	Kokku:			616,04	67,30	30,21	21,25	
	Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Sealiha-nuudlisupp(G)	Sealiha, kartul, nuudid (durumisujahu, vesi), mugulsibul, porgand, toiduõli, till, puljong kanapuljong, Petersell, sõõgisool, must pipar	100,00	118,60	15,21	3,71	6,66	
	Nuudlisupp brokoliga (G) (mahe)	Brokoli, kartul, hernes, nuudid (durumisujahu, vesi), porgand, varsseller, küüslauk, vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, till, Petersell	100,00	68,51	12,63	1,30	2,20	
	Maisimannakreem kisselliga (L)	Maisimanna, piim, vesi, vahukoor, mustsõstar, suhkur, kartullitärklis	100,00	168,75	35,50	1,91	1,66	
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)	Maitsestatama jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlak, želatiin, sukur, vanillisukkur	100,00	109,11	12,89	5,00	3,23	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18	
	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
Kokku:				652,91	113,05	14,57	19,44	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Taimetoit	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	Valge kala, toiduõli, sidrun, till, juust, hapukoor,porrulaud, sõõgisool, must pipar	50,00	77,15	0,43	4,05	9,85	
	Köögivilja-läätse pikkpoiss (G, L, M)	Suvikõrvits, pastinaak, läätsed, kanamuna, küüslauk, sõõgisool, riisval, juust,mugulsibul, toiduõli, must pipar, sõõgisool, Vahemere ürdisegu (pune, basilik, tüümiان, rosmariin, majoraan)	50,00	65,40	8,34	1,42	4,01	
	Kartul, aurutatud (mahe)		50,00	36,25	8,25	0,05	0,95	
	Riis, aurutatud (mahe)	Riis, vesi, sõõgisool	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14	
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli, sõõgisool	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85	
	Tartarkaste (L)	Hapukoor, majonees, marineeritud kurk, sidrunimahl, till, Petersell, sõõgisool, must pipar, suhkur	50,00	102,00	2,05	9,94	1,04	
	Porgandi-ananassisalat	Porgand, toiduõli, ananass	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29	
	Nuikapsas, kikerhersed, porrulaud		50,00	31,15	3,42	0,55	1,74	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
	Mahla-õlikaste	Õunamahla 100% naturaalne, õunaäädikas, sinepipulber, sõõgisool, Petersell, värske, toiduõli	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Joogijogurt, maitsestatud (L)	Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Pirn		50,00	19,99	5,97	0,00	0,15	
	Kokku:				730,53	79,83	34,30	28,37
	Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff kanalihaga	Riis, vesi, sõõgisool, kanaliha, porgand, mugulsibul, toiduõli, vesi, küüslauk, sõõgisool, must pipar, jahvatatud paprika, Petersell	100,00	125,00	17,80	3,51	5,04	
	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	Riis, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, porgand, vesi, purased oad, must pipar, jahvatatud paprika, Petersell	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73	
	Brokoli, aurutatud		50,00	19,73	3,05	0,25	2,05	
	Soe tomatikaste	Tomat, mugulsibul, porgand, küüslauk, toiduõli, sõõgisool, basilik, värske	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39	
	Peedi-pirajajuuresalat	Õun, peet, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77	
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, mais	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul (punane sibul, õunaäädikas, sidrunimahl, must pipar,sõõgisool, vesi, suhkur)	50,00	24,75	3,72	0,33	1,01	
	Seemnesegu (mahe)	Kõrvitsaseemned, päevalleseemned, seesamiseemned	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestatama jogurt, sõõgisool, suhkur, küüslauk	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13	
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00	28,20	2,44	1,29	1,72	
	Mahl (erinevad maitset)	Rõngu suhkruvaba mahlakonsentraat 100% naturaalne, vesi	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18	
PRIA	Joogijogurt , maitsestatud (L)	Maitsestatama jogurt, naturaalne marjapüree	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60	
	Tee, suhkruta	Teepuru, vesi	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05	
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik(G)		30,00	73,86	15,69	0,60	2,15	
	Õun (mahe)		50,00	24,04	6,74	0,00	0,00	
	Kokku:				608,29	96,67	16,99	21,64
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				632,71	88,07	22,39	22,37
	Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiasst (%)E					55,67	31,85	14,14
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				50-650 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E	
Üldinfo menüü kohta								
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid								
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoit köögipersonalt								
Menüü on koostatud lähtudes 1. - 3. klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivat toidumissoovitust								
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								
Tähtsised menüüs								
G – sisaldab glü L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)								
M – sisaldab m P – sisaldab pähkleid								
PT – portsjonto VS-vahendatud suhkruga								
PRIA toetusprogrammid								
Koolivõimla ja -köögivili ning koolilõuna toetab osaliselt PRIA								