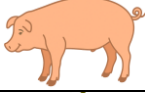
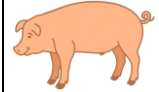




2024. aasta 1. poolaasta									
Esmaspäev	Lõunasöök	Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Bõfstrooganov (G, L)		Veiseliha, mugulsibul, tomatipasta, nisujahu , sinepipulber , toiduõli, vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, petersell	70.00	84.20	3.32	6.58	2.79	
	Sidrunine kanapada roheliste köögiviljadega		Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, aedoad, brokoli, suvikõrvits, toiduõli, sidrunimahl, vesi sidrunikoor, kuivatatud tüümian, must pipar, söögisool, petersell	70.00	88.40	4.15	4.87	6.65	
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)		Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu , hapukoor , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	70.00	41.90	2.92	2.89	1.02	
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud		Täisterapasta , pasta (durumnisujahu , vesi), söögisool, vesi, toiduõli	70.00	117.25	19.25	2.73	3.32	
	Kurkumiga riis, keedetud		Riis, vesi, söögisool, kurkum	70.00	110.84	18.92	3.32	1.61	
	Peedi-piprajuuresalat (L)		Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), hapukoor R 10%, õun, sidrunimahl, söögisool	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54	
	Kõrvits, hernes, kaalikas			100.00	31.81	6.88	0.20	1.88	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00	
Kokku:					862.39	104.67	39.14	26.64	
Teispäev		Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)		Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, kanapuljong, vesi, toidukoor R 10% , sulatatud juust R 9% , kuivatatud tüümian, söögisool, must pipar, petersell	100.00	65.49	6.48	2.12	5.96	
	Tomatine oasupp sealihaga		Sealiha, porgand, peakapsas, purustatud tomat, kartul, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, pastinaak, punane uba, vesi, sool, must pipar, loorber, petersell	100.00	51.10	6.31	0.86	3.38	
Taimetoit	Koorene maisi-sulajuustusupp (L)		Kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, mais, vesi, toidukoor R 10% , sulatatud juust R 9% , kuivatatud tüümian, söögisool, must pipar, petersell	100.00	66.36	7.03	3.11	3.18	

	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)		Jogurt R 2,5-3%, vahukoor R 35%, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, mustikas, maasikas, suhkur, vesi	160.00	326.32	49.67	12.10	8.15
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Kapsas, valge/punane			100.00	30.24	7.44	0.10	1.20
Kokku:					662.60	103.08	19.29	25.45
Kolmapäev		Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esimene PT (portsjontoodete ei ole arvestatud päeva toiteväärtuste hulka)	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)		Kanakintsuliha, küüslauk, mangopüree 100% naturaalne, sidrunimah, toiduõli, tšilli, söögisool, must pipar,	50.00	126.00	1.38	8.84	10.00
	Lõhepikkpoiss (G, PT) valik II		Lõhehakkliha, keedukartul, mugulsibul, kanamuna, riivsa, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	50.00	102.01	9.18	5.54	4.30
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)		Tatar, šampinjonid, mugulsibul, kanamuna, riivsa, täisteranisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika,	50.00	67.51	10.58	1.94	2.63
	Kartuli-porgandipüree (L)		Kartul, porgand, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, söögisool, must pipar	70.00	42.81	8.88	0.44	1.32
	Kuskuss, keedetud (G)		Kuskuss, vesi, söögisool	70.00	94.08	19.94	0.51	2.89
	Soe valge kaste (G, L)		Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool	100.00	118.25	8.15	7.89	3.75
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat		Hiina kapsas, paprika, avokaado, sidrunimah	100.00	24.40	1.82	1.08	1.20
	Porgand, tomat, redis			100.00	24.70	6.06	0.22	0.64
	Salatikaste		Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pirn			100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
Kokku:					803.35	103.51	34.67	24.50
Neljapäev		Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kartuli-kruubisupp veiselihaga (G)		Kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, veiseliha, veisepuljong, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till	100.00	78.10	9.09	2.86	3.46
	Kalkunisupp		Kalkuniliha, kartul, mugulsibul, porgand, varsseller, küüslauk, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud pune, loorber, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	100.00	61.50	5.17	2.02	5.23
Taimetoit	Kartuli-kruubisupp, lihata (G)		Kartul, odrakruup, porgand, mugulsibul, sool, vesi, must pipar, toiduõli, till	100.00	59.80	10.30	1.21	1.34
	Hapukoor, R 10% (L)			30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Vanilje panna cotta pohlakastmega (L)		Maitsestatamata jogurt, piim, vesi, vahukoor, pohlad, želatiin, sukur, vanillisuhkur	160.00	218.00	25.50	9.99	6.45

PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	115.00	24.60	0.83	3.94	
	Porgand			100.00	32.40	5.60	0.20	0.60	
				Kokku:	600.32	81.49	20.11	21.92	
Reede		Valguallikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Koorene hakklihapada (G, L)		Sea-veise segahakkliha, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, nisujahu , toidukoor , sool, must pipar, toiduõli, vesi	70.00	94.00	3.22	6.73	4.69	
	Hautatud sealihapada salveiga		Sealiha, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, salvei, vesi, söögisool, must pipar	70.00	47.90	2.88	2.33	3.37	
Taimetoit	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)		Uba, porgand, mugulsibul, paprika, küüslauk, toidukoor , nisujahu , söögisool, must pipar	70.00	86.90	7.59	4.35	2.99	
	Kartul, aurutatud			70.00	51.77	11.78	0.07	1.36	
	Tatar, aurutatud		Tatar, vesi, söögisool	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08	
	Kõrvitsa-apelsinisalat		Kõrvits, apelsin	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75	
	Peed, mais, hapukurk			100.00	53.15	11.34	0.72	2.14	
	Salatikaste		Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	15.00	74.82	0.59	8.04	0.06	
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)			50.00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50.00	123.10	26.15	1.00	3.58	
	Õun			100.00	48.08	13.48	0.00	0.00	
				Kokku:	750.13	93.08	31.70	24.85	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:					735.76	97.17	28.98	24.67	
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)						52.83	35.45	13.41	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena					700-800 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 lisainfot kõõgipersonaliit									
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootimissoovitusi									
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									
Tähisid menüüs									
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)									
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid									
PT – portsjontoode VS-vähendatud suhkruga									
PRIA toetusprogrammid									
Koolipuuviila ja - kõõgiviila ning koolipiima toetab osaliselt PRIA									