Nädala menüü

	Esmaspäev 12.10.2026	Teisipäev 13.10.2026	Kolmapäev 14.10.2026	Neljapäev 15.10.2026	Reede 16.10.2026
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp kartuli ja läätsedega 300g, 300g Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Toorjuustumääre 20g, 10g Banaani-kohupiimavaht 150g, 120g (2) Moos 20g, 10g Röstitud mandlilaastud 10g, 5g Piim PRIA 75g, 75g (2)	Kartuli-porgandipüree 180g, 150g (2) Paneeritud kalafilee 70g, 60g (1, 2, 3, 4, 8, 10, 11) Külm ürdikaste 50g, 40g (11, 2) Aurutatud köögiviljad 50g, 40g Vitamiinisalat 100g, 100g (7, 9, 14) Piim PRIA 75g, 75g (2) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Õun 100G 100g, 100g	Kartuli-klimbisupp 300g, 300g (1) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Sulatatud juust 20g, 10g (2) Maitsestamata jogurt chia seemnete ja maasikatega 150g, 120g (2) Banaan 100g, 100g	Kanapasta 250g, 200g (2) Hiinakapsa-maisi-kurgisalat 100g, 100g (7, 9, 14) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Aurutatud köögiviljad 50g, 40g Ploom 100g, 100g Piim PRIA 75g, 75g (2)	Värskekapsaborš kanaga 300g, 300g Hapukoor 20% 10g (2) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Toorjuustumääre 20g, 10g Marjakissell 150g, 120g (1, 2, 9, 13) Vahukoor 35% 20g, 10g (2) Röstitud kaerahelbed 10g, 5g (1)
VITAMIINIAMPS-KOOL	Õun 100G 100g, 100g Paprika 100G 100g, 100g	Kurk PRIA 50g, 50g	Pähklid/rosinad 20g, 10g (7, 9, 14) Paprikalõik 50g, 50g Nuikapsalõigud 50g, 50g	Porgand (PRIA) 50g, 50g	Pirn 100g, 100g Pähklid/rosinad 20g, 10g (7, 9, 14)

*PRIA koolikava toetus
Meie lasteaed osaleb Euroopa Liidu poolt rahaliselt toetatavas üle-euroopalises koolipuuvilja ja köögivilja ning koolipiima koolikavas.

Koolikavaga soodustakse puu- ja köögivilja, piima ja piimatoodete jõudmist lasteni ning toetatakse laste tervislike toitumisharjumuste kujunemist.

Toitlustaja võib vajadusel menüüd muuta.

HEAD ISU !

Allergeenid

1	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Seller ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Kala ja kalatooted	Muna ja munatooted	Piimatooted	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Toitaineid sööjate gruppide kaupa

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev	Nädala keskmine	2 nädala keskmine
1-4.KLASS									10
Energia	**627.01kcal 2623.41kj**	**638.88kcal 2673.05kj**	**627.69kcal 2626.25kj**	**675.93kcal 2828.10kj**	**608.21kcal 2544.74kj**			**635.54kcal 2659.11kj**	571.60kcal 2391.56kj
Rasvad	**20.32g** 29.17%	**26.26g** 36.99%	**24.43g** 35.03%	**28.81g** 38.36%	**24.36g** 36.05%			**24.84g** 35.15%	21.79g
Küllastunud rasvhapped	5.05g 7.24%	5.86g 8.25%	3.52g 5.04%	2.09g 2.79%	3.30g 4.89%			3.96g 5.61%	4.15g
Valgud	**33.81g** 21.57%	**20.28g** 12.70%	**18.70g** 11.92%	**24.55g** 14.53%	**20.21g** 13.29%			**23.51g** 14.79%	23.32g
Süsivesikud	**72.36g** 46.16%	**75.02g** 46.97%	**78.85g** 50.25%	**75.79g** 44.85%	**71.59g** 47.08%			**74.72g** 46.99%	66.50g
Kiudained	**9.73g** 3.10%	**10.70g** 3.35%	**8.81g** 2.81%	**7.64g** 2.26%	**10.88g** 3.58%			**9.55g** 3.00%	8.10g
Süsivesikud kokku	**82.09g** 49.26%	**85.71g** 50.32%	**87.65g** 53.05%	**83.43g** 47.11%	**82.47g** 50.66%			**84.27g** 0.00%	42.14g
Sool	0.51g	0.39g	0.28g	0.68g	0.36g			0.44g 0.00%	0.48g
Köögiviljad ja kaunviljad	172.52g	235.75g	123.26g	210.86g	125.25g			173.53g	141.52g
Puuviljad-marjad	135.95g	102.20g	122.89g	103.70g	133.67g			119.68g	102.69g
Vedelad piimatooted	148.15g	148.15g		148.15g				88.89g	131.56g

Moos, marjapüree, puuviljahoidis	2.01g							0.40g	0.20g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid		0.07g							
Liha			8.89g						
Koka poolt lisatav suhkur		0.01g	0.39g		0.63g			0.21g	0.16g
Koka poolt lisatav sool									
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.43g	2.89g	1.50g	1.55g	1.61g			1.79g	1.23g
5-9.KLASS									10
Energia	**754.92kcal 3158.60kj**	**735.01kcal 3075.28kj**	**784.90kcal 3284.02kj**	**788.67kcal 3299.80kj**	**778.66kcal 3257.93kj**			**768.43kcal 3215.13kj**	689.39kcal 2884.40kj
Rasvad	**26.41g** 31.48%	**30.02g** 36.76%	**35.40g** 40.59%	**33.06g** 37.73%	**35.27g** 40.77%			**32.03g** 37.54%	28.01g
Küllastunud rasvhapped	6.99g 8.33%	6.83g 8.37%	3.59g 4.12%	2.31g 2.64%	3.35g 3.87%			4.61g 5.41%	4.85g
Valgud	**39.49g** 20.92%	**23.50g** 12.79%	**24.03g** 12.25%	**29.32g** 14.87%	**23.70g** 12.18%			**28.01g** 14.59%	28.07g
Süsivesikud	**84.29g** 44.66%	**86.70g** 47.18%	**87.22g** 44.45%	**88.97g** 45.12%	**85.14g** 43.73%			**86.46g** 45.03%	76.57g
Kiudained	**11.06g** 2.93%	**12.03g** 3.27%	**10.64g** 2.71%	**8.99g** 2.28%	**12.92g** 3.32%			**11.13g** 2.90%	9.36g
Süsivesikud kokku	**95.35g** 47.59%	**98.73g** 50.46%	**97.86g** 47.16%	**97.95g** 47.40%	**98.06g** 47.05%			**97.59g** 0.00%	48.80g
Sool	0.67g	0.46g	0.34g	0.75g	0.50g			0.54g 0.00%	0.56g
Köögiviljad ja kaunviljad	172.52g	256.21g	123.26g	226.89g	125.25g			180.82g	148.55g
Puuviljad-marjad	144.38g	102.20g	128.43g	103.70g	141.16g			123.98g	105.98g
Vedelad piimatooted	148.15g	148.15g		148.15g				88.89g	131.56g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis	4.02g							0.80g	0.40g
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid		0.08g							
Liha			8.89g						
Koka poolt lisatav suhkur		0.01g	0.49g		0.81g			0.26g	0.21g
Koka poolt lisatav sool									
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.43g	3.33g	1.50g	1.63g	1.72g			1.92g	1.31g