Nädala menüü

	Esmaspäev 16.11.2026	Teisipäev 17.11.2026	Kolmapäev 18.11.2026	Neljapäev 19.11.2026	Reede 20.11.2026
KOOLILÕUNA	Kana-riisisupp 300g, 250g (1, 2, 8) Banaani-maasikasmuuti 300g, 200g (2) Kamapallid 20g, 10g (1) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Sulatatud juust 20g, 10g (2) PiiM 2.5% PRIA 75g 75g, 75g (2)	Lõhepasta 250g, 200g (2) Värskekapsa-porgandi-õunasalat 100g, 100g Aurutatud köögiviljad 50g, 40g PiiM 2.5% PRIA 75g 75g, 75g (2) Pirn 100g, 100g Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14)	Kõrvitsapüreesupp 300g, 250g (2) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Kohupiimakreem 100G 100g, 70g (2) Marjakissell 100G 100g, 70g (1, 2, 9, 13) Banaan 100g, 100g Pähklid/rosinad 20g, 10g	Keedetud kartul 180g, 150g Värskekapsahautis seahakklihaga 180g, 150g Peedi-küüslaugusalat 100g, 100g (2) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) PiiM 2.5% PRIA 75g 75g, 75g (2) Apelsin 100g, 100g Pähkli-rosinasegu 10G 10g, 5g	Rassolnik sealihaga 300g, 250g (11, 1, 2, 3) Leib/sepik 50g, 40g (1, 3, 2, 14) Leivasupp 75g, 75g (1) PiiM 2.5% PRIA 75g 75g, 75g (2) Õun 100G 100g, 100g Sulatatud juust 20g, 10g (2)
VITAMIINIAMPS-KOOL	Lillkapsas 50g, 50g Paprikalõik 50g, 50g Pähkli-rosinasegu 10G 10g, 5g	Õun PRIA 50g, 50g	Paprikalõik 50g	Kurk PRIA 50g, 50g	Porgand 50g, 50g Nuikapsalõigud 50g, 50g

*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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Vääveldioksiidid ja sulfitid	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	**611.61kcal 2558.99kj**	**633.31kcal 2649.78kj**	**565.91kcal 2367.75kj**	**611.96kcal 2560.44kj**	**649.95kcal 2719.40kj**			**614.55kcal 2571.27kj**	594.24kcal 2486.30kj
Rasvad	**16.82g** 24.75%	**21.88g** 31.09%	**18.13g** 28.83%	**24.28g** 35.70%	**17.97g** 24.89%			**19.82g** 29.00%	20.01g
Küllastunud rasvhapped	1.71g 2.51%	1.85g 2.62%	2.37g 3.76%	5.58g 8.21%	1.41g 1.96%			2.58g 3.78%	3.43g
Valgud	**24.36g** 15.93%	**24.64g** 15.56%	**19.64g** 13.88%	**18.93g** 12.37%	**19.05g** 11.72%			**21.32g** 13.87%	21.44g
Süsivesikud	**85.74g** 56.07%	**78.60g** 49.64%	**77.89g** 55.05%	**73.87g** 48.29%	**98.37g** 60.54%			**82.89g** 53.91%	77.73g
Kiudained	**9.92g** 3.24%	**11.71g** 3.70%	**6.31g** 2.23%	**11.13g** 3.64%	**9.27g** 2.85%			**9.67g** 3.14%	8.72g
Süsivesikud kokku	**95.66g** 59.32%	**90.31g** 53.34%	**84.20g** 57.28%	**85.00g** 51.92%	**107.63g** 63.39%			**92.56g** 0.00%	46.28g
Sool	0.39g	0.36g	0.32g	0.44g	0.36g			0.37g 0.00%	0.45g
Köögiviljad ja kaunviljad	149.60g	134.76g	121.83g	281.88g	120.33g			161.68g	148.80g
Puuviljad-marjad	141.62g	172.18g	117.29g	100.00g	113.95g			129.01g	121.64g
Vedelad piimatooted	147.06g	147.06g		147.06g	147.06g			117.65g	124.59g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									

Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid		60.19g							
Liha				53.05g	25.20g				
Koka poolt lisatav suhkur			14.31g		8.09g			4.48g	2.96g
Koka poolt lisatav sool									
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.24g	1.39g		1.82g	1.56g			1.20g	0.99g
5-9.KLASS									10
Energia	**838.46kcal 3508.11kj**	**741.81kcal 3103.72kj**	**769.52kcal 3219.68kj**	**735.34kcal 3076.65kj**	**749.55kcal 3136.10kj**			**766.93kcal 3208.85kj**	731.63kcal 3061.13kj
Rasvad	**24.44g** 26.24%	**25.48g** 30.92%	**27.06g** 31.65%	**30.69g** 37.57%	**22.79g** 27.37%			**26.09g** 30.62%	26.13g
Küllastunud rasvhapped	1.97g 2.11%	2.01g 2.44%	3.45g 4.03%	6.32g 7.73%	1.47g 1.77%			3.04g 3.57%	4.18g
Valgud	**32.84g** 15.67%	**29.85g** 16.09%	**27.76g** 14.43%	**22.53g** 12.26%	**23.36g** 12.47%			**27.27g** 14.22%	26.86g
Süsivesikud	**114.93g** 54.83%	**91.77g** 49.49%	**99.12g** 51.52%	**85.72g** 46.63%	**107.61g** 57.42%			**99.83g** 52.06%	92.00g
Kiudained	**13.68g** 3.26%	**13.00g** 3.51%	**9.23g** 2.40%	**13.04g** 3.55%	**10.27g** 2.74%			**11.84g** 3.09%	10.49g
Süsivesikud kokku	**128.61g** 58.09%	**104.77g** 52.99%	**108.36g** 53.92%	**98.76g** 50.18%	**117.87g** 60.16%			**111.68g** 0.00%	55.84g
Sool	0.46g	0.42g	0.41g	0.51g	0.42g			0.45g 0.00%	0.53g
Köögiviljad ja kaunviljad	159.52g	149.77g	195.93g	311.68g	129.45g			189.27g	168.00g
Puuviljad-marjad	212.43g	172.18g	124.70g	100.00g	113.95g			144.65g	131.52g
Vedelad piimatooted	147.06g	147.06g		147.06g	147.06g			117.65g	126.69g
Moos, marjapüree, puuviljahoidis									
Mahl ja mahla-konsentraadist valmistatud jook									
Kala, mereannid		75.24g							
Liha				63.66g	30.24g				
Koka poolt lisatav suhkur			20.44g		8.09g			5.71g	3.75g
Koka poolt lisatav sool									
Lisatavad rasvad õli, või, avokaado, oliivid	1.49g	1.44g		2.19g	1.87g			1.40g	1.18g