

....kooli koolieine menüü 03.11- 09.11 1-3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomati - kanalihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	80	9,18	0,26	10,57	
	Kirsi-jogurtikokteil(mahe jogurt)	150	144	3,80	2,83	25,75	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		368	17,08	4,77	62,94	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga(mahe makaron, porgand, sibul)	200	353	17,37	10,25	46,80	1;2;3
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	15	43	1,23	0,50	7,99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			438	19,53	12,82	59,91	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6,37	1,73	12,75	1
	Keedetud kartulid(mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Mahlajook(mahe mustsõstramaahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			414	12,82	9,08	70,71	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog(mahe kartul, porgand, sibul)	200	134	10,19	1,34	21,28	
	Porgand(mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			365	15,03	10,67	52,71	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste(mahe porgand, sibul, jogurt)	130	75	8,17	2,26	5,52	1;2
	Keedetud riis(mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
REEDE KOKKU :			393	14,82	10,66	58,79	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			396	15,86	9,6	61,01	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

....kooli koolieine menüü 10.11- 16.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp(mahe lillkapsas, sibul)	250	86	2,92	5,30	8,25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3,17	0,97	9,21	1
	Kohupiimakreem (mahe jogurt)	100	103	7,28	2,65	12,13	2
	Maasikakaste (mahe maasikas)	20	19	0,12	0,02	4,58	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			355	15,95	9,95	50,14	
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog (mahe kartul, muna, spinat, jogurt)	200	224	12,50	7,05	28,48	10;2;3
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			374	15,94	12,56	49,66	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste (mahe hapukoor, porgand, sibul)	130	136	8,35	8,01	8,02	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5,41	1,56	30,17	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Mahlajook	150	36	0,02	0,02	8,62	
KOLMAPÄEV KOKKU :			424	15,59	14,55	58,80	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga(mahe makaron, sibul, porgand)	200	268	14,38	2,58	45,98	1
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			408	17,57	8,09	65,51	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega(mahe hapukoor, porgand, sibul)	130	133	9,46	7,39	7,56	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
REEDE KOKKU :			426	15,76	12,79	62,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			397	16,16	11,59	57,27	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

....kooli koolieine menüü 17.11- 23.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Koolieine	Koorene sealihasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200	127	8,70	6,87	8,02	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas, jogurt)	150	224	2,99	7,16	36,33	2
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		437	14,15	15,04	60,32	
Koolieine	Mulgipuder (ilma lihata) (mahe kartul, sibul, piim)	200	217	4,19	8,98	31,23	1;2
	Värske kapsas (mahe)	50	12	0,55	0,10	2,70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		357	7,38	14,49	50,76	
Koolieine	Koorene kanapasta paprikaga (mahe makaron, porgand, sibul)	200	287	13,84	9,23	36,74	1;2
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		447	17,15	12,19	65,74	
Koolieine	Tatar hakklihaga (mahe sibul, porgand)	200	266	10,71	10,36	34,32	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		389	13,80	13,54	54,91	
Koolieine	Sealihaguljašš (mahe hapukoor, sibul, porgand)	130	113	8,16	5,42	7,97	1;2
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Valge redis	50	8	0,50	0,05	1,75	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	REEDE KOKKU :		390	14,43	9,46	61,24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			404	13,38	12,94	58,59	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

....kooli koolieine menüü 24.11- 30.11 1–3 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Värskekapsasupp lihata (mahe kartul, kapsas, porgand, sibul)	200	51	1,68	0,27	11,52	
	Kohupiimakreem marjadega (mahe maasikas)	120	160	6,88	6,76	17,67	2
	Leivatooded	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		355	12,66	8,71	55,81	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega (mahe porgand, sibul, herned)	200	230	8,29	2,98	43,94	1
	Peet (mahe)	50	22	0,80	0,10	4,35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	20	57	1,64	0,67	10,65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			351	10,91	8,15	59,80	
KOOLIEINE	Tatrarooq sealiha (mahe porgand, sibul)	200	250	13,12	8,02	32,81	
	Hiinakapsas	50	10	0,80	0,15	1,60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	150	36	0,02	0,02	8,62	
	Leivatooded	35	101	2,87	1,18	18,63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			425	16,87	12,42	61,77	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega (mahe porgand, uba, sibul)	130	69	8,94	0,89	6,97	9
	Keedetud riis (mahe)	130	166	3,28	1,15	35,49	
	Porgand (mahe)	50	17	0,50	0,20	3,85	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0,10	0,14	0,71	
	Leivatooded	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			391	15,38	8,87	63,18	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega (mahe veisehakkliha, porgand, sibul)	130	80	7,46	3,06	5,91	
	Keedetud kartulid (mahe)	130	135	3,46	0,18	30,76	
	Kõrvits	50	10	0,40	0,05	2,40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	27	0,08	0,03	6,63	
	Leivatooded	25	72	2,05	0,84	13,31	1;11;2
REEDE KOKKU :			369	13,54	9,03	59,18	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			378	13,87	9,44	59,95	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.