

## Kohila Mõisakooli menüü

Kohila Mõisakooli menüü on koostatud tuginedes ETTA toitumissoovitustele ning Sotsiaalministri määrusele nr 8 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“.

Kohila Mõisakooli lõunasöök annab lapsele keskmiselt 600 kcal energiat, mis tuleb 57% süsivesikute, 15% valgu ja 28% rasva arvelt.

Menüü koostamise põhimõtted:

1. Kolmel korral nädalas (esmaspäev, kolmapäev, reede) pakutakse suppi, magustoitu ja aedviljalõikusi, kahel korral (teisipäev, neljapäev) praadi ja puuvilja.
2. Iga päev valmistatakse põhitoit erinevast lihasaadusest. Sealiha, loomaliha, kanaliha, kala, kolmapäevad on lihata päevad (supp ei sisalda ühtegi lihasaadust, supp või magustoit võib sisaldada aga piimatooteid või muna).
3. Toidu valmistamiseks kasutatakse naturaalseid ja töötlemata toiduaineid. Võimalusel ka ökoloogiliselt puhtaid koostisaineid.
4. Esialgu pakutakse värsket köögivilja prae kõrvale salatina, kui see osutub ebapopulaarseks, pakutakse salati asemel köögiviljalõikusi.
5. Prae lisandiks valmistatakse hariliku keedukartuli või kartulipüree asemel kartulist ja köögiviljast või kartulist ja kaunviljast püreesid. Lisandiks pakutakse aeg-ajalt ka tatart või muid teravilju, näiteks pastat, riisi või odrakruupi. Vähemalt pool valgest riisist ja valgest makaronist asendatakse pruuni riisi ja täisteramakaronidega.
6. Kastmed, kotletid ja muud lihatoidud sisaldavad veidi vähem liha, piimatooteid ja jahu. Hulka on lisatud (peidetud) köögivilju ja/või kaunvilju ning maitseürte.
7. Margariini ei kasutata, küpsetised valmistatakse 80%lise piimavõiga. Rafineeritud toiduõli (plastikpudelis päevalille või rapsiõli) asemel kasutatakse, nii palju kui võimalik, Extra Virgin oliiviõli. Tugevat praadimist välditakse.
8. Prae juurde ei pakuta leiba ega sepikut. Praad on ise piisavalt toekas. Supi juurde pakutakse 100% rukkijahust valmistatud täisteraleiba.
9. Suppides on alati 2-3 erinevat köögivilja ja 1 kaunvili. Puljongipulbrit välditakse, selle asemel kasutatakse rohkem sibulat ja küüslauku ning naturaalseid kuivatatud või värsked maitsetaimi ja loorberilehte.
10. Magustoidud sisaldavad minimaalselt suhkrut, selle asemel lisatakse magustoitudele juurde magusamaid puuvilju või köögivilju. Kisselides on tähtsusega väiksem, vedel kissell on tervislikum ja maitseb ka paremini. Kaunistuseks pakutakse moosi asemel värsked või külmutatud marju või puuvilju või nende püreed.
11. Salatites, suppides ja magustoitudes kasutatakse aeg-ajalt erinevaid seemneid ja pähkleid.
12. Jooki toidu kõrvale ei pakuta. Vesi on kannuga laual, janu korral on võimalik vett juua veidi enne sööki.

Menüü koostaja:

Reelika Õigemeel  
RecteMente OÜ  
nõustaja ja koolitaja tervisliku toitumise alal  
reelikaõigemeel@hotmail.com  
5259833