

Kooli menüü 10.03 - 14.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljahlisepuder (G)	250,00	197,00	33,30	3,00	7,07
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		399,24	60,13	10,88	11,54
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10
	Riis, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	120,00	62,76	8,38	1,16	3,35
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Lõunasöök kokku:		815,20	117,23	25,11	28,39
Koolieine	Küpsetatud kartul singiga	150,00	164,00	24,30	3,85	6,36
	Tomatisalat hapukoorega (L)	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		412,10	69,30	7,93	12,56
	Kokku:		1626,54	246,66	43,92	52,49
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		599,74	73,58	22,58	20,17
Lõunasöök	Külasupp (G), lihata	250,00	156,00	25,70	3,20	3,75
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Mustasõstra-rukkivaht (G)	160,00	200,00	43,00	0,54	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Lõunasöök kokku:		570,12	104,12	8,83	13,03
Koolieine	Kana-pastasalat maisiga (G, L)	150,00	216,00	24,30	7,70	11,40
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Keefir (PRIA) (L)	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Koolieine kokku:		444,00	56,45	13,38	21,76
	Kokku:		1613,86	234,15	44,79	54,96
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	Toormoos	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		541,96	77,14	17,77	15,47
Lõunasöök	Sealihapada Vahemere ürtidega (G)	140,00	132,00	7,85	7,50	7,02
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19
	Peet, kaalikas, lillkapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88

	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemneseugu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		623,32	85,40	19,39	25,01
Koolieine	Pilaff veiselihaga	150,00	175,00	23,80	5,32	7,26
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Õunamahl	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Koolieine kokku:		444,00	69,29	11,30	13,96
	Kokku:		1609,28	231,83	48,46	54,44
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75
	Marjad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähkliseugu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
	Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10
	Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		470,88	65,91	15,07	15,32
Lõunasöök	Tomatine lõhehakklihasupp	250,00	142,00	11,80	5,39	9,92
	Mango-kohupiimakreem (L)	160,00	255,00	23,20	14,80	7,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Lõunasöök kokku:		558,10	64,19	22,18	22,79
Koolieine	Tatrahautis šampinjonide ja köögiviljadega	150,00	139,00	18,00	5,13	3,93
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	7,16
	Koolieine kokku:		396,30	66,70	8,61	17,32
	Kokku:		1425,28	196,80	45,85	55,43
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatar, keedetud	250,00	220,00	42,10	1,56	12,75
	Hapukoor, R 20% (L)	30,00	66,60	1,14	6,45	0,33
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähkliseugu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14
	Piim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		487,75	63,40	17,15	21,82
Lõunasöök	Kartuli-hakklihavorm	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30
	Brokoli, aurutatud	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Soe röðsakoorekaste (G, L)	50,00	73,30	4,37	5,47	1,54
	Kapsa-redisesalat	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	120,00	67,44	9,66	0,52	3,48
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemneseugu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Koolilõuna kokku:		769,98	87,87	30,12	30,17
Koolieine	Õunakook (G, L)	100,00	317,00	43,60	11,40	7,80
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		472,60	80,90	11,60	8,60
	Kokku:		1730,33	232,17	58,87	60,59
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	499,91	68,03	16,69	16,86
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid.		Lõunasöök	667,34	91,76	21,13	23,88
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt		Koolieine	433,80	68,53	10,56	14,84