

Kooli menüü 17.03 - 21.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		507,63	73,65	15,74	14,33
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Riis, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Peedisalat	120,00	48,96	8,28	0,24	1,92
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	120,00	35,82	9,84	0,22	2,08
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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:		775,73	103,21	29,85	25,45
Koolieine	Makaroni-singivorm (G, L)	150,00	240,00	35,00	6,44	9,69
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Marjasmuuti (L)	200,00	206,00	30,40	5,34	6,78
	Koolieine kokku:		617,00	94,40	14,35	22,66
	Kokku:		1900,36	271,26	59,94	62,44
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40
	Toormoos	30,00	25,00	5,10	0,15	0,29
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		436,35	51,66	17,29	14,93
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	250,00	99,10	14,40	1,12	6,77
	Kakaokissell moosiga (L)	160,00	198,00	27,60	6,94	5,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Lõunasöök kokku:		507,13	79,25	11,34	20,06
Koolieine	Sealiha-riisivorm juustu ja tomatiga (L)	150,00	295,00	31,30	13,50	9,97
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		567,30	87,65	16,08	14,10
	Kokku:		1510,78	218,56	44,71	49,10
Kolmapäev		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	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		534,13	69,00	18,64	18,03
Lõunasöök	Paneeritud kala (G)	50,00	96,80	4,82	4,20	9,72
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kinoa, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Tartarkaste (L)	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	120,00	29,28	3,79	1,30	1,44
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	120,00	71,62	13,69	0,58	4,45
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01

	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		695,96	98,82	22,64	30,71
Koolieine	Tatar hakklihaga	150,00	155,00	21,00	4,16	6,96
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		486,12	88,28	7,96	11,86
Neljapäev	Kokku:		1716,21	256,10	49,24	60,60
	Kogus, g		Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Homмикusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Homмикusöök kokku:		486,63	68,95	15,54	15,73
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	15,70	9,92	11,90
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		734,32	93,36	27,80	27,61
Õhtuode	Ahjuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
	Hiina kapsa salat värskel kurgiga	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Kakaojook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		351,75	38,77	12,12	19,52
Reede	Kokku:		1572,70	201,08	55,46	62,86
	Kogus, g		Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Homмикusöök	Riisipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	Marjad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	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	19,95	4,99	0,00	0,00
	Homмикusöök kokku:		465,87	69,80	13,83	13,37
Lõunasöök	Kodune hakklihaste, segahakkliha (G, L)	140,00	130,00	7,34	7,23	6,80
	Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kaalikas, redis, mais	120,00	54,12	8,06	0,68	2,08
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		733,96	91,98	28,15	23,41
Koolieine	Sõrnikud (G, L)	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
	Moos	60,00	100,56	25,38	0,00	0,18
	Piim, R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Koolieine kokku:		521,36	63,23	20,00	21,48
	Kokku:		1721,19	225,01	61,98	58,26
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						
	Homмикusöök	486,12	66,61	16,21	15,28	
	Lõunasöök	689,42	93,32	23,96	25,45	
	Koolieine	508,71	74,47	14,10	17,92	