

Kooli menüü 24.03 - 28.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10	
	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:		559,24	73,93	18,48	18,57	
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16	
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
	Kapsa-kurgisalat	120,00	24,14	5,71	0,07	1,18	
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	120,00	62,89	13,56	0,48	3,88	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	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:		749,13	110,45	23,20	29,62	
	Koolieine	Piima-riisisupp (L)	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
		Võisepik singi ja kurgiga	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
Puuviljasmuuti (L)		250,00	148,75	24,73	3,08	3,50	
Koolieine kokku:			514,35	59,63	22,44	14,21	
Kokku:		1822,72	244,01	64,12	62,40		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Krõbe marjamüsli (G)	100,00	412,00	62,70	11,80	9,50	
	Maitsestatamata jogurt (L) (PRIA)	200,00	114,20	9,60	5,40	6,80	
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28	
	Hommikusöök kokku:		657,40	81,44	25,08	20,58	
Lõunasöök	Sealiha-köögiljasupp	250,00	229,00	13,00	13,30	12,50	
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	160,00	213,00	38,80	4,88	3,48	
	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:		620,60	85,99	20,27	21,50	
Koolieine	Juustupasta (G, L)	200,00	237,33	28,13	9,65	8,44	
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89	
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
	Õunamahl	250,00	103,25	25,75	0,00	0,00	
	Koolieine kokku:		544,58	84,28	15,37	13,83	
Kokku:		1822,58	251,71	60,72	55,91		
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43	
	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:		400,96	53,14	14,28	12,10	
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95	
	Aedoad, arutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84	
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	9,46	0,50	3,80	
	Kapsa-porgandisalat	120,00	51,86	10,43	1,38	1,04	
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,88	2,63	
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82	
	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:		721,19	103,69	26,09	31,33
Koolieine	Tatar kanafilee ja tomatitega	200,00	210,67	22,67	7,27	11,64
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		481,19	72,50	11,77	17,84
	Kokku:		1603,34	229,32	52,14	61,28
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder (G)	250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
	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	19,96	5,00	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		441,64	57,76	15,59	14,11
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Lõunasöök kokku:		599,38	84,19	18,66	23,29
Koolieine	Bulguri-kanaröög (G)	150,00	211,00	22,30	8,08	10,60
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Koolieine kokku:		563,10	58,38	23,64	25,49
	Kokku:		1604,12	200,33	57,89	62,89
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
	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
	Kakaojook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Hommikusöök kokku:		508,57	67,38	17,61	17,19
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	140,00	139,00	7,09	8,59	6,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Peedi-küüslaugusalat	120,00	40,13	9,22	0,19	1,64
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	120,00	44,02	9,34	0,67	1,69
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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:		678,41	101,98	20,52	21,62
Koolieine	Lihapirukas (G, L, PT)	60,00	251,00	19,20	16,32	6,24
	Köögilviljalõigud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
	Piim, R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Koolieine kokku:		358,00	32,52	19,12	9,72
	Kokku:		1544,98	201,88	57,25	48,53
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	513,56	66,73	18,21	16,51
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt		Lõunasöök	673,74	97,26	21,75	25,47
		Koolieine	492,24	61,46	18,47	16,22