

Kooli menüü 31.03 - 04.04.2025

Esmaspäev		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	Veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	140,00	168,00	8,58	11,30	10,16
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Porgandi-melonisalat	120,00	56,40	6,53	2,58	0,71
	Kapsas, paprika, roheline hernes	120,00	57,48	7,54	0,40	3,52
	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:		774,51	108,88	24,02	28,79
Koolieine	Kanamuna, keedetud	50,00	72,00	0,15	5,15	6,25
	Võiseplik kurgiga (G, L)	70,00	177,00	22,90	7,53	3,83
	Marja-banaani-kaerahelbe smuuti (G, L)	250,00	287,50	43,25	6,35	10,40
	Koolieine kokku:		536,50	66,30	19,03	20,48
	Kokku:		1845,14	244,18	61,69	67,30
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40
	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
	Hommikusöök kokku:		450,87	58,60	15,69	15,97
Lõunasöök	Minestrone supp kanalihaga (G)	250,00	177,00	16,70	6,31	11,60
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Lõunasöök kokku:		614,35	78,24	21,60	24,68
Koolieine	Kartulisalat, lihata (L)	150,00	140,00	14,60	7,36	2,54
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		408,00	64,60	12,01	7,04
	Kokku:		1473,22	201,44	49,30	47,69
Kolmapäev		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	Üleküpsetatud kalafilee (L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Hiina kapsa-kurgisalat	120,00	30,72	1,72	1,87	1,12
	Peet, mais, redis	120,00	63,86	13,68	0,84	2,54
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		696,59	101,33	22,53	23,43
Koolieine	Pasta peekoniga (G, L)	150,00	289,00	36,00	10,40	11,60
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Piim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Koolieine kokku:		597,50	80,40	18,57	23,94
	Kokku:		1801,72	255,38	56,84	61,70
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80
	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:		501,63	80,15	13,68	13,13
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Lõunasöök kokku:		625,44	75,33	24,50	23,85
Koolieine	Wrap juustu ja tomatiga (G, L)	150,00	211,00	24,30	8,97	6,48
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Koolieine kokku:		444,70	57,25	15,32	15,43
	Kokku:		1571,77	212,73	53,50	52,41
Reede		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	Pilaff kanalihaga	250,00	394,00	44,50	16,50	12,40
	Külm jogurtikaste maitserohelise (L)	50,00	28,35	2,39	1,33	1,70
	Peet, röstitud	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kolme kapsasalat	120,00	67,87	7,70	0,63	2,30
	Suvikõrvits, marineeritud punane sibul, edamame	120,00	79,80	6,46	0,53	3,20
	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:		887,73	110,45	28,10	27,62
Koolieine	Vanilli kohupiimavorm (G, L)	150,00	289,50	24,90	13,80	16,20
	Mahlakissell	250,00	178,75	44,50	0,03	0,00
	Koolieine kokku:		468,25	69,40	13,83	16,20
	Kokku:		1792,33	231,51	59,22	58,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						
Hommikusöök			486,12	66,61	16,21	15,28
Lõunasöök			719,72	94,84	24,15	25,67
Koolieine			490,99	67,59	15,75	16,62

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid.
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi
kõõgipersonalilt