

**Kooli menüü 03.02-07.02.2025**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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	Kanakaste (G, L)	140.00	181.00	12.50	11.00	6.87
	Täisterapasta/pasta (G)	80.00	137.25	28.53	1.08	4.54
	Riis, aurutatud	80.00	126.16	21.50	3.79	1.82
	Porgandi-ananassisalad	100.00	45.31	8.64	1.54	0.57
	Kapsas, mais, spinat	100.00	43.20	5.56	0.70	2.23
	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:		852.78	116.23	32.40	23.53
Koolieine	Ahjukartulid ürtidega	150.00	155.00	29.10	1.67	3.81
	Kodujuustukaste tomati ja rediseaga (L)	50.00	25.35	1.03	1.48	1.76
	Sepik (G)	50.00	125.00	21.10	1.50	5.30
	Marja-kaera smuuti (G, L)	100.00	90.00	18.10	0.81	1.61
	Koolieine kokku:		395.35	69.33	5.46	12.48
	<b>Kokku:</b>		<b>1749.76</b>	<b>265.71</b>	<b>51.54</b>	<b>49.14</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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	Rassolnik sealihaga (G)	250.00	247.24	20.53	13.41	12.45
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Kakaokreem moosiga (L)	160.00	234.00	26.20	10.80	7.35
	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:		698.58	82.77	29.20	26.72	
Koolieine	Kana-riisiroog	150.00	234.00	24.40	9.99	10.60
	Külm jogurtikaste (L)	50.00	28.70	2.46	1.33	1.70
	Rukkileib (G)	50.00	118.00	23.25	0.60	3.20
	Mahlajook	200.00	88.00	22.00	0.00	0.00
	Koolieine kokku:		468.70	72.11	11.92	15.50
<b>Kokku:</b>		<b>1603.63</b>	<b>206.54</b>	<b>58.41</b>	<b>57.15</b>	
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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	Kodune hakklihakaste, 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
	Peedisalat	100.00	40.80	6.90	0.20	1.60
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	100.00	44.30	5.63	0.33	2.79
	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)	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:		620.37	84.00	19.40	23.24

Koolieine	Piima-makaronisupp (G, L)	200.00	154.60	19.66	4.94	7.68
	Võileib singi ja kurgiga (G, L)	70.00	129.00	13.20	5.39	5.03
	Banaan	100.00	67.60	15.30	0.20	0.80
	Mahlajook	200.00	88.00	22.00	0.00	0.00
	Koolieine kokku:		439.20	70.16	10.53	13.51
	<b>Kokku:</b>		<b>1567.20</b>	<b>227.81</b>	<b>45.67</b>	<b>51.08</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	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
	Hommikusöök kokku:		486.63	68.95	15.54	15.73
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250.00	199.00	17.90	8.75	11.10
	Mustika panna cotta (L)	160.00	214.00	25.90	9.25	6.57
	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:		591.60	77.99	20.09	23.19
Õhtuode	Ahjuomlett (G, L)	100.00	124.00	5.25	7.25	9.27
	Hiina kapsa-paprikasalat	100.00	25.40	2.06	1.12	1.17
	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:		365.35	39.38	13.19	19.74
	<b>Kokku:</b>		<b>1443.58</b>	<b>186.32</b>	<b>48.82</b>	<b>58.66</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	250.00	397.50	46.75	14.70	15.70
	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:		498.37	58.65	18.79	18.27
Lõunasöök	Kala-kartuliroog tilliga	250.00	395.07	57.74	12.08	16.79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50.00	21.90	4.16	0.24	1.89
	Hapukoore-jogurtikaste (L)	50.00	82.67	5.08	6.31	1.41
	Kapsa-kurgisalat	100.00	20.12	4.76	0.06	0.98
	Paprika, redis, marineeritud punane sibul	100.00	30.50	4.92	0.23	1.11
	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)	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:		837.92	116.06	29.67	29.66
Koolieine	Kohupiimakook (G, L)	150.00	529.50	59.10	27.90	8.10
	Mahlajook	200.00	88.00	22.00	0.00	0.00
	Koolieine kokku:		617.50	81.10	27.90	8.10
	<b>Kokku:</b>		<b>1953.79</b>	<b>255.81</b>	<b>76.37</b>	<b>56.03</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		Hommikusöök	<b>486.12</b>	<b>66.61</b>	<b>16.21</b>	<b>15.28</b>
		Lõunasöök	<b>720.25</b>	<b>95.41</b>	<b>26.15</b>	<b>25.27</b>
		Koolieine	<b>457.22</b>	<b>66.42</b>	<b>13.80</b>	<b>13.87</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid.

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV