

**Kooli menüü 10.02-14.02.2025**

| <b>Esmaspäev</b> |  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hommikusöök      | Neljaviiljahelbepuder nisukliidega (G, L)                                    | 250.00          | 405.00               | 50.50                 | 13.30            | 10.93            |
|                  | 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:   |                 |                      | 607.24                | 77.33            | 21.18            |
| Lõunasöök        | Kanalihatükid magushapus kastmes   | 140.00          | 103.21               | 7.73                  | 5.44             | 6.41             |
|                  | 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-paprikasalat  | 120.00          | 45.96                | 5.76                  | 1.44             | 0.95             |
|                  | Peet, roheline hernes, hiinakapsas   | 120.00          | 56.52                | 7.28                  | 0.40             | 3.76             |
|                  | 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:   |                 |                      | 756.77                | 110.21           | 22.90            |
| Koolieine        | Kõõgiviljavorm juustuga (L)  | 200.00          | 108.00               | 15.20                 | 2.75             | 3.98             |
|                  | Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)  | 100.00          | 57.40                | 2.68                  | 4.42             | 1.24             |
|                  | Rukkileib (G)  | 50.00           | 118.00               | 23.25                 | 0.60             | 3.20             |
|                  | Piim, R 2,5% (L)   | 200.00          | 115.60               | 10.60                 | 5.20             | 6.60             |
|                  | Koolieine kokku:   |                 |                      | 399.00                | 51.73            | 12.97            |
|                  | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>1763.01</b>       | <b>239.27</b>         | <b>57.05</b>     | <b>55.37</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      | Tatar, aurutatud   | 250.00          | 220.00               | 42.10                 | 1.56             | 7.56             |
|                  | Hapukoor, R 20% (L)  | 30.00           | 66.60                | 1.14                  | 6.45             | 0.99             |
|                  | Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu  | 30.00           | 131.20               | 9.14                  | 7.88             | 4.28             |
|                  | Piim (L)   | 100.00          | 57.80                | 5.30                  | 2.60             | 3.30             |
|                  | Hommikusöök kokku:   |                 |                      | 475.60                | 57.68            | 18.49            |
| Lõunasöök        | Kala-riisusupp   | 250.00          | 255.00               | 18.80                 | 13.10            | 14.00            |
|                  | Hapukoor, R 10%  | 30.00           | 35.52                | 1.23                  | 3.00             | 0.90             |
|                  | Marjamannavaht piimaga (G,L)   | 160.00          | 164.00               | 33.40                 | 1.44             | 3.40             |
|                  | 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:   |                 |                      | 633.12                | 87.62            | 19.63            |
| Koolieine        | Soe kartuliroog singiga  | 150.00          | 170.00               | 16.40                 | 7.06             | 9.39             |
|                  | Külm jogurtikaste ürtidega (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:   |                 |                      | 439.00                | 61.89            | 13.04            |
|                  | <b>Kokku:</b>  |                 | <b>1547.72</b>       | <b>207.19</b>         | <b>51.16</b>     | <b>56.04</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      | Hirsihelbepuder (L)  | 250.00          | 337.50               | 49.50                 | 10.20            | 10.73            |
|                  | 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:   |                 |                      | 514.46                | 68.74            | 18.23            |
| Lõunasöök        | Ühepajatoit sealihaga (kapsas, porgand, mugulsibul, kaalikas, sealiha, till) | 140.00          | 134.00               | 6.63                  | 7.65             | 7.81             |
|                  | Kartul, aurutatud  | 80.00           | 58.00                | 12.40                 | 0.08             | 1.52             |
|                  | Tatar, aurutatud   | 80.00           | 64.48                | 13.58                 | 0.40             | 2.38             |
|                  | Hiinakapsa-tomatisalat   | 120.00          | 18.60                | 2.28                  | 0.17             | 1.30             |
|                  | Kõrvits, kikerhernes, redis  | 120.00          | 66.84                | 7.12                  | 1.24             | 3.80             |
|                  | 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             |
|                  | Pirm (PRIA)  | 100.00          | 39.98                | 11.94                 | 0.00             | 0.30             |
|                  | Lõunasöök kokku:   |                 |                      | 653.35                | 81.11            | 23.64            |

|                               |                                       |                 |                      |                       |                  |                  |
|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Koolieine                     | Piima-hirsisupp (L)                   | 200.00          | 196.00               | 28.50                 | 4.97             | 8.25             |
|                               | Sepik kalamäärdega (G, L)             | 70.00           | 181.00               | 24.50                 | 6.39             | 5.66             |
|                               | Õun                                   | 200.00          | 96.20                | 21.80                 | 0.00             | 0.00             |
|                               | Koolieine kokku:                      |                 | 473.20               | 74.80                 | 11.36            | 13.91            |
|                               | <b>Kokku:</b>                         |                 | <b>1641.01</b>       | <b>224.65</b>         | <b>53.23</b>     | <b>54.19</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                   | Mannapuder (G, L)                     | 250.00          | 370.00               | 54.00                 | 10.98            | 12.75            |
|                               | 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:                    |                 | 506.64               | 76.26                 | 14.92            | 15.08            |
| Lõunasöök                     | Frikadellisupp (G)                    | 250.00          | 202.00               | 12.90                 | 11.00            | 11.90            |
|                               | Virsi-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             |
|                               | Nuikapsas (PRIA)                      | 100.00          | 24.20                | 6.00                  | 0.20             | 0.50             |
|                               | Lõunasöök kokku:                      |                 | 627.40               | 67.79                 | 27.89            | 24.47            |
| Koolieine                     | Tatra-singiroog                       | 150.00          | 295.00               | 40.50                 | 8.58             | 12.20            |
|                               | Jogurtikaste kurgiga (L)              | 50.00           | 56.20                | 6.39                  | 2.89             | 1.10             |
|                               | Seemneleib (G)                        | 50.00           | 158.00               | 22.50                 | 4.65             | 4.50             |
|                               | Mahlajook                             | 200.00          | 88.00                | 22.00                 | 0.00             | 0.00             |
|                               | Koolieine kokku:                      |                 | 597.20               | 91.39                 | 16.12            | 17.80            |
|                               | <b>Kokku:</b>                         |                 | <b>1731.24</b>       | <b>235.44</b>         | <b>58.92</b>     | <b>57.35</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                   | Rukkihelbepuder (G)                   | 250.00          | 305.00               | 35.50                 | 11.65            | 11.78            |
|                               | 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:                    |                 | 476.07               | 53.38                 | 19.06            | 18.24            |
| Lõunasöök                     | Pasta Bolognese vormiroog (G)         | 250.00          | 348.00               | 53.30                 | 7.76             | 14.30            |
|                               | Peet, röstitud                        | 100.00          | 60.80                | 9.49                  | 1.12             | 1.68             |
|                               | Ürdi-jogurtikaste (L)                 | 50.00           | 44.31                | 5.76                  | 1.98             | 0.93             |
|                               | Kapsa-maisalat                        | 120.00          | 79.08                | 10.09                 | 2.15             | 2.68             |
|                               | Porgand, uba, marineeritud kurk       | 120.00          | 78.60                | 11.28                 | 0.37             | 4.27             |
|                               | 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:                      |                 | 890.35               | 127.80                | 24.14            | 31.65            |
| Koolieine                     | Pannkook (G, L, PT)                   | 200.00          | 379.00               | 44.80                 | 15.30            | 12.70            |
|                               | Moos                                  | 30.00           | 50.28                | 12.69                 | 0.00             | 0.09             |
|                               | Tee, suhkruta                         | 200.00          | 0.80                 | 0.00                  | 0.00             | 0.10             |
|                               | Suhkur                                | 5.00            | 19.96                | 5.00                  | 0.00             | 0.00             |
|                               | Koolieine kokku:                      |                 | 450.04               | 62.49                 | 15.30            | 12.89            |
|                               | <b>Kokku:</b>                         |                 | <b>1816.46</b>       | <b>243.67</b>         | <b>58.50</b>     | <b>62.78</b>     |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |                                       | Hommikusöök     | <b>516.00</b>        | <b>66.68</b>          | <b>18.38</b>     | <b>16.05</b>     |
|                               |                                       | Lõunasöök       | <b>712.20</b>        | <b>94.91</b>          | <b>23.64</b>     | <b>25.95</b>     |
|                               |                                       | Koolieine       | <b>471.69</b>        | <b>68.46</b>          | <b>13.76</b>     | <b>15.14</b>     |



Sõbrapäev

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 KOOLIIPIIMA PAKUME

IGA PÄEV