

Kooli menüü 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommiüksööök	Odrahelbepuder (G, L)	250.00	371.00	51.40	11.80	12.00
	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
	Hommiüksööök kokku:		471.87	63.30	15.89	14.57
Lõunasööök	Kana-karrikaste (L)	140.00	151.83	6.09	10.21	9.10
	Riis, aurutatud	80.00	98.40	21.84	0.20	1.90
	Kinoa, keedetud	80.00	70.40	13.50	0.50	2.42
	Hiina kapsa-paprikasalat	120.00	30.48	2.47	1.34	1.40
	Marineeritud peet, edamame uba, kurk	120.00	70.44	5.20	2.64	4.96
	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
	Apelsin	100.00	30.10	5.90	0.10	0.80
	Lõunasööök kokku:		660.48	81.43	22.98	26.93
	Koolieine	Aedvilja-makaronisalat (L)	150.00	282.00	25.90	15.00
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:			528.00	70.40	19.65	13.96
	Kokku:		1660.35	215.13	58.53	55.46
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommiüksööök	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
	Hommiüksööök kokku:		534.13	69.00	18.64	18.03
Lõunasööök	Läätsesupp, lihavaba	250.00	215.00	31.30	3.56	11.00
	Jogurti-küpsisemagustoit marjakastmega (G, L)	160.00	324.00	41.70	14.90	5.14
	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
	Lõunasööök kokku:		717.60	107.19	20.55	21.66
	Koolieine	Sepik munavõi ja kurgiga (G, L)	100.00	267.00	20.10	16.80
	Keefiri-kamajook marjadega (G, L)	200.00	162.00	27.50	2.94	4.40
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Koolieine kokku:		477.08	61.08	19.74	10.45
	Kokku:		1728.81	237.27	58.93	50.14
Kolmapäeva		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommiüksööök	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
	Hommiüksööök kokku:		486.63	68.95	15.54	15.73
Lõunasööök	Paneeritud kala (G)	50.00				
	Kartulipuder (L)	80.00	61.23	12.68	0.49	1.89
	Tatar, aurutatud	80.00	64.48	13.58	0.40	2.38
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.10	3.98	3.95	1.87
	Porgandi-kapsasalat	120.00	65.70	6.14	3.41	1.06
	Paprika, redis, marineeritud punane sibul	100.00	30.50	4.92	0.23	1.11
	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
	Lõunasööök kokku:		537.91	81.20	16.47	14.66

Koolieine	Piima-klimbisupp (G, L)	200.00	199.80	20.20	9.34	8.30
	Sepik kanamäärdega (G, L)	95.00	232.00	31.40	8.22	7.28
	Mahlajook	200.00	88.00	22.00	0.00	0.00
	Koolieine kokku:		519.80	73.60	17.56	15.58
	Kokku:		1544.34	223.75	49.57	45.97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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	Guljašš-supp veiselihaga	250.00	248.00	14.40	8.90	12.00
	Hapukoor, R 10% (L)	30.00	35.40	1.23	3.00	0.90
	Saiavorm (G)	160.00	340.80	48.96	10.64	10.86
	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:		806.03	99.40	24.53	29.78
Koolieine	Pilaff segahakklihaga	150.00	164.00	22.70	3.91	8.54
	Hapukoor, R 10%	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	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:		405.52	69.18	7.51	12.64
	Kokku:		1713.18	248.73	45.72	55.55
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelepuder (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	Mulgakapsad sealihaga (G)	140.00	204.40	14.84	10.18	8.19
	Kartul, aurutatud	80.00	60.34	13.94	0.08	1.57
	Ahjukoögiviljad	80.00	57.68	7.60	1.97	1.06
	Peedi-küüslaugusalat	120.00	50.16	8.40	0.24	2.05
	Porgand, hernes, pastinaak	120.00	103.08	12.72	2.28	4.13
	Kodujuust (PRIA) (L)	50.00	51.50	1.25	2.20	6.65
	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:		775.97	97.12	24.94	30.29
Koolieine	Juusturull (G, L, PT)	80.00	313.60	28.24	17.52	9.84
	Köögiviljalõigud	200.00	49.20	8.02	0.20	0.18
	Õunamahl	200.00	82.60	20.60	0.00	0.50
	Koolieine kokku:		445.40	56.86	17.72	10.52
	Kokku:		1657.72	205.64	59.95	55.74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	486.12	66.61	16.21	15.28
		Lõunasöök	699.60	93.27	21.89	24.66
		Koolieine	475.16	66.22	16.44	12.63

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 KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV