

KOOLI MENÜÜ 09.12-13.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	15,40
Lõunasöök	Kanahakklihakaste (G, L)	140,00	149,00	6,14	9,92	8,42
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Porgandi-paprikasalat	120,00	45,96	5,76	1,44	0,95
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	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:		740,88	100,70	23,99	27,53
Õhtuode	Köögililja-läätsestupp	200,00	172,00	25,10	2,85	8,83
	Sepik sulatatud juustu ja kurgiga (G, L)	70,00	181,00	22,60	6,34	7,70
	Puuviljasmuuti (L)	200,00	119,00	19,78	2,46	2,80
	Õhtuode kokku:		472,00	67,48	11,65	19,33
Kokku:		1820,12	245,51	56,82	62,25	
Teisipäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	250,00	201,50	37,75	1,25	7,45
	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
	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:		420,06	53,03	15,58	12,82
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Jõhvika-odravaht piimaga (G,L)	160,00	153,00	30,60	1,65	3,05
	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:		542,00	77,52	17,24	16,32
Õhtuode	Soe kartulisalat 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
	Õhtuode kokku:		439,00	61,89	13,04	16,09
Kokku:		1401,06	192,44	45,86	45,23	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75
	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:		546,96	73,24	19,01	17,42
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga	140,00	161,00	9,20	9,27	8,30
	Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Hiina kapsa-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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		745,26	91,88	29,06	25,18
Õhtuode	Piima-makaronisupp (G, L)	200,00	184,40	19,70	8,22	7,70
	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
	Õhtuode kokku:		461,60	66,00	14,61	13,36
Kokku:		1753,82	231,12	62,67	55,96	

Neljapäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73
	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:		474,14	71,76	14,14	13,06
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	22,46	16,80	10,69
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	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:		566,38	83,14	21,42	18,56
Õhtuode	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	294,00	22,00	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		803,20	91,39	16,12	17,80
	Kokku:		1843,72	246,29	51,68	49,42
Reede		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Kala-kartuliroog tilliga	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100,00	43,80	8,32	0,48	3,78
	Hapukoore-jogurtikaste (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Kapsa-maisisalat	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:		958,78	130,38	32,14	36,71
Õhtuode	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
	Õhtuode kokku:		450,04	62,49	15,30	12,89
	Kokku:		1884,89	246,25	66,50	67,85
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	486,12	66,61	16,21	15,28
		Lõunasöök	709,91	95,16	25,14	25,27
		Koolieine	543,62	62,20	15,30	15,47