

KOOLI MENÜÜ 02.12-06.12.2024

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, | 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 | Kanalihatükiid 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-ananassisalad | 100,00 | 45,31 | 8,64 | 1,54 | 0,57 |
| | Punane 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: | | 774,99 | 111,46 | 26,84 | 23,07 |
| 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 |
| | Metsamarja-kaera smuuti (G, L) | 100,00 | 90,00 | 18,10 | 0,81 | 1,61 |
| | Koolieine kokku: | | 395,35 | 69,33 | 5,46 | 12,48 |
| Kokku: | | 1704,47 | 249,79 | 50,94 | 53,58 | |
| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, | 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 | 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 |
| | Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L) | 160,00 | 203,50 | 33,19 | 6,44 | 4,54 |
| | 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: | | 668,08 | 89,76 | 24,84 | 23,91 | |
| 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 | 294,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Koolieine kokku: | | 674,70 | 72,11 | 11,92 | 15,50 |
| Kokku: | | 1779,13 | 213,53 | 54,05 | 54,34 | |
| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, | 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 | Kanakaste (G, L) | 140,00 | 181,00 | 10,50 | 11,00 | 9,87 |
| | 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: | | 671,37 | 87,16 | 23,17 | 26,31 |
| Koolieine | Hakklihasupp köögiviljadega | 200,00 | 147,00 | 9,97 | 7,25 | 9,10 |
| | 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 | 294,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Koolieine kokku: | | 637,60 | 60,47 | 12,84 | 14,93 |
| Kokku: | | 1816,60 | 221,28 | 51,75 | 55,57 | |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------------|---|--------------------|-----------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Homnikusöök | 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 |
| | Homnikusöök kokku: | | 486,63 | 68,95 | 15,54 | 15,73 |
| Lõunasöök | Selge kalasupp riisiga | 250,00 | 195,00 | 17,30 | 8,47 | 11,00 |
| | Hapukoor, R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| | 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: | | 623,12 | 78,62 | 22,81 | 23,99 |
| 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 |
| | Kokku: | | 1475,10 | 186,95 | 51,54 | 59,46 |
| Reede | | Kogus, g | Energia, | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Homnikusöök | Riisipuder (L) | 250,00 | 365,00 | 57,90 | 9,74 | 10,80 |
| | 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 |
| | Homnikusöök kokku: | | 465,87 | 69,80 | 13,83 | 13,37 |
| Lõunasöök | Pastavorm segahakkliha ja mozzarella | 250,00 | 399,00 | 46,70 | 14,90 | 16,70 |
| | Aedoad, arutatud | 100,00 | 30,40 | 7,26 | 0,10 | 1,84 |
| | Ürdi-jogurtikaste (L) | 50,00 | 44,31 | 5,76 | 1,98 | 0,93 |
| | Kapsa-kurgisalat tilliga | 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: | | 812,00 | 108,81 | 28,03 | 29,05 |
| Koolieine | Kohupiimakook (G, L) | 150,00 | 529,50 | 59,10 | 27,90 | 8,10 |
| | Piim, R 2,5% (L) | 200,00 | 115,60 | 10,60 | 5,20 | 6,60 |
| | Koolieine kokku: | | 645,10 | 69,70 | 33,10 | 14,70 |
| | Kokku: | | 1922,97 | 248,31 | 74,96 | 57,11 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | Homnikusöök | 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 |