

Kooli menüü 13.01-17.01.2025



		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
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	Böfstrooganov veiselihaga (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Peedisalat	120,00	48,96	8,28	0,24	1,92
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herved	120,00	35,82	7,84	0,22	2,08
	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:		798,70	99,75	33,44	25,27
Õhtuode	Makaronid singiga (G)	150,00	240,00	35,00	6,44	9,69
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Marjasmuuti (L)	200,00	206,00	30,40	5,34	6,78
	Õhtuode kokku:		617,00	94,40	14,35	22,66
	Kokku:		1949,83	263,15	66,43	65,96
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	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	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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:		489,60	77,18	9,10	23,35
Õhtuode	Pilaff hakklihaga	150,00	256,00	28,60	10,10	10,80
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		484,00	79,35	10,70	14,00
	Kokku:		1409,95	208,19	37,09	52,28
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder (G, L)	250,00	265,00	45,75	3,95	8,55
	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:		401,63	68,00	7,89	10,88
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kinoa, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Hiinakapsa-paprika-avokaadosalat	120,00	29,28	3,79	1,30	1,44
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	120,00	71,62	13,69	0,58	4,45
	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:		619,05	96,76	16,19	24,76
Õhtuode	Külasupp sealihaga (G)	200,00	141,00	12,90	6,76	6,03
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		472,12	80,18	10,56	10,93
	Kokku:		1492,80	244,94	34,64	46,57

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	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:		706,12	86,92	26,51	25,89
Õhtuode	Ahjuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
	Hiinakapsa salat	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
	Õhtuode kokku:		365,35	39,38	13,19	19,74
	Kokku:		1558,10	195,25	55,24	61,36
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	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
	Hommikusöök kokku:		465,87	69,80	13,83	13,37
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
	Kartul, aurutatud	80,00	58,00	12,40	0,08	1,52
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kaalikas, redis, mais	120,00	54,12	8,06	0,68	2,08
	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:		739,80	91,82	28,92	24,42
Õhtuode	Sõrmikud (G, L)	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
	Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
	Piim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Õhtuode kokku:		557,78	58,49	23,90	26,34
	Kokku:		1763,45	220,11	66,65	64,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	464,92	65,48	14,64	14,59
	Lõunasöök	670,65	90,48	22,83	24,74	
	Õhtuode	499,25	70,36	14,54	18,73	