



Kooli menüü 20.01-24.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
	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:		559,24	73,93	18,48	18,57
Lõunasöök	Maksakaste (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Kapsa-kurgisalat tilliga	120,00	24,14	5,71	0,07	1,18
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	120,00	62,89	13,56	0,48	3,88
	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:		704,34	101,71	23,32	25,42
Õhtuode	Guljašš-supp kikerhernestega	200,00	173,00	17,10	7,52	5,20
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Puuviljasmuuti (L)	250,00	148,75	24,73	3,08	3,50
	Õhtuode kokku:		446,75	62,93	12,10	14,00
	Kokku:		1710,33	238,56	53,90	57,99
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsli (G)	50,00	206,00	31,35	5,90	4,75
	Maitsestatamata jogurt (L) (PRIA)	200,00	114,20	9,60	5,40	6,80
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28
	Hommikusöök kokku:		451,40	50,09	19,18	15,83
Lõunasöök	Veiselihasupp köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	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:		572,86	75,79	23,27	19,39
Õhtuode	Makaronid juustuga (G, L)	200,00	237,33	28,13	9,65	8,44
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Õunamahl	250,00	103,25	25,75	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		544,58	84,28	15,37	13,83
	Kokku:		1568,84	210,16	57,83	49,05
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	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:		400,96	53,14	14,28	12,10
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Aedoad, arutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,50	3,80
	Kapsa-porgandisalat	120,00	51,86	10,43	1,38	1,04
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,88	2,63
	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
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		721,19	99,69	26,09	31,33
Õhtuode	Piima-riisisupp (L)	200,00	178,60	20,80	7,66	6,48
	Võisepik singi ja kurgiga	70,00	187,00	14,10	11,70	4,23
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		461,80	56,70	19,36	10,71
	Kokku:		1583,95	209,53	59,73	54,15

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	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	Selge lõhesupp spinati ja keedumunaga	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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:		570,37	85,69	15,00	24,45
Õhtuode	Tatar kanaliha ja tomatitega	200,00	210,67	22,67	7,27	11,64
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Õhtuode kokku:		541,69	57,55	21,27	25,99
	Kokku:		1586,20	215,00	50,41	63,50
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	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	Värskekapsahautis hakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Peedi-küüslaugusalat	120,00	40,13	9,22	0,19	1,64
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	120,00	44,02	9,34	0,67	1,69
	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:		733,52	107,50	26,61	20,94
Õhtuode	Kaneelisaiake (G, L, PT)	100,00	404,00	50,80	19,00	5,90
	Köögiviljalõigud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
	Piim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Õhtuode kokku:		597,70	72,07	25,70	14,33
	Kokku:		1807,29	232,95	71,38	53,51
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök	472,36	60,46	17,03	15,56
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid.		Lõunasöök	660,46	94,07	22,86	24,31
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt		Õhtuode	518,50	66,71	18,76	15,77

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIIPIIMA PAKUME IGA PÄEV