



## Kooli menüü 27.01-31.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	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	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	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-papaiasalat	120,00	56,40	6,53	2,58	0,71
	Kapsas, paprika, roheline hernes	120,00	57,48	7,54	0,40	3,52
	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:		682,59	105,00	16,76	26,23
Õhtuode	Keedetud kanamuna	50,00	72,00	0,15	5,15	6,25
	Võisepik kurgiga (G, L)	70,00	177,00	22,90	7,53	3,83
	Marja-banaani-kaerahelbe smuuti (G, L)	200,00	230,00	34,60	5,08	8,32
	Õhtuode kokku:		479,00	57,65	17,76	18,40
	Kokku:		1695,72	231,65	53,16	62,66
Teisipäev		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	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	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:		618,35	80,44	23,59	18,89
Õhtuode	Kartulisalat, lihata (L)	150,00	140,00	14,60	7,36	2,54
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		408,00	64,60	12,01	7,04
	Kokku:		1492,22	214,84	49,43	39,30
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	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	Tomatine ahjukala ürtidega (PT)	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Hiinakapsa-kurgisalat	120,00	30,72	1,72	1,87	1,12
	Peet, mais, redis	120,00	63,86	13,68	0,84	2,54
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		630,56	98,55	16,57	23,64
Õhtuode	Pasta peekoniga (G, L)	150,00	289,00	36,00	10,40	11,60
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Piim, R 2,5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Õhtuode kokku:		479,50	57,15	17,97	20,74
	Kokku:		1617,69	229,35	50,28	58,71

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	Lillkapsasupp kanalihaga	250,00	99,10	14,40	1,12	6,77
	Marja manna vaht piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Lõunasöök kokku:		394,29	70,62	4,89	16,11
Õhtuode	Wrap juustu ja tomatiga (G, L)	150,00	211,00	24,30	8,97	6,48
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Õhtuode kokku:		444,70	57,25	15,32	15,43
	Kokku:		1325,62	196,82	35,75	47,27
Reede		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	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,00	45,40	11,50	14,40
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,64	14,92	3,44	1,44
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	120,00	67,87	7,70	3,55	2,30
	Suvikõrvits, marineeritud punane sibul, edamame uba	120,00	79,80	6,46	2,80	5,53
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	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:		936,55	122,49	35,47	32,66
Õhtuode	Kohupiimavorm (G, L)	150,00	296,00	23,90	17,50	9,77
	Mahlakissell	250,00	178,75	44,50	0,03	0,00
	Õhtuode kokku:		474,75	68,40	17,53	9,77
	Kokku:		1847,65	242,55	70,29	57,36
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		Hommikusöök		66,61	16,21	15,28
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid.			486,12			
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi		Lõunasöök		95,42	19,45	23,50
kõõgipersonaalilt		Õhtuode		61,01	16,12	14,28

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIIPIIMA PAKUME IGA PÄEV