



Kooli menüü 02.12-06.12.2024

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	Kanalihtükid maqushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
	Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Ris, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
	Portand-amanassisalad	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Punane kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	Seemneseegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	PRIA Pimatooteid (pim, 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
Kooliaine	Ahjukartulid ürdidega	150,00	155,00	29,10	1,67	3,81
	Koduliusustukaste tomati ja rediseiga (L)	50,00	25,35	1,03	1,48	1,76
	Sapik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Melsamaria-kaera smuuti (G, L)	100,00	90,00	18,10	0,81	1,61
	Kooliaine kokku:		395,35	69,33	5,46	12,48
	Kokku:		1704,47	249,79	50,94	53,58
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	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 Pimatooteid (pim, 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
Kooliaine	Kana-risiroog	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
	Kooliaine kokku:		674,70	72,11	11,92	15,50
	Kokku:		1779,13	213,53	54,05	54,34
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	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
	Portand, Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	44,30	5,63	0,33	2,79
	Seemneseegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PRIA Pimatooteid (pim, 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
Kooliaine	Hakklihasupp köögiviljadega	200,00	147,00	9,97	7,25	9,10
	Võleib sinijä ja kuradiq (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
	Kooliaine kokku:		637,60	60,47	12,84	14,93
	Kokku:		1816,60	221,28	51,75	55,57
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmepäevapuder 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	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 Pimatooteid (pim, keefir) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Portand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Lõunasöök kokku:		623,12	78,62	22,81	23,99
Õhtuode	Ahiuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
	Hiina kapsa-paprikasalad	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Sapik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Kakaolook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Kooliaine kokku:		365,35	39,38	13,19	19,74
	Kokku:		1475,10	186,95	51,54	59,46
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Risipuder (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	Pastavorm seegahakliha ja mozzarella juustuga (G, L)	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
	Aedoad, aurutatud	100,00	30,40	7,26	0,10	1,84
	Ürdi-joortikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kapsa-kuroisalat 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
	Seemneseegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PRIA Pimatooteid (pim, 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
Kooliaine	Kohupiimakook (G, L)	150,00	529,50	59,10	27,90	8,10
	Pim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60
	Kooliaine kokku:		645,10	69,70	33,10	14,70
	Kokku:		1922,97	248,31	74,96	57,11
	NÄDALA KESKME KOKKU:		486,12	66,61	16,21	15,28
	Hommikusöök		486,12	66,61	16,21	15,28
	Lõunasöök		709,91	95,16	25,14	25,27
	Kooliaine		545,62	62,20	15,30	15,47

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoiteid.
Toavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt!
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjontioode
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele
PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV