



Kooli menüü 9 - 13.12.2024

| | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---------------------------------------------|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Esmaspäev | | | | | | |
| Hommikusöök | Neljavihabelbepuder nisukliidega (G, L) | 250,00 | 405,00 | 50,50 | 13,30 | 10,93 |
| | 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: | | 607,24 | 77,33 | 21,18 | 15,40 |
| Lõunasöök | Kanahakklihakaste (G, L) | 140,00 | 149,00 | 6,14 | 9,92 | 8,42 |
| | 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-paprikasalat | 120,00 | 45,96 | 5,76 | 1,44 | 0,95 |
| | Peet, roheline hernes, Hiina kapsas | 120,00 | 56,52 | 7,28 | 0,40 | 3,76 |
| | 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: | | 740,88 | 100,70 | 23,99 | 27,53 |
| Õhtuode | Köögi-vilja-läätse-supp | 200,00 | 172,00 | 25,10 | 2,85 | 8,83 |
| | Sepik sulatatud juustu ja kurqiiga (G, L) | 70,00 | 181,00 | 22,60 | 6,34 | 7,70 |
| | Puuviljasmuuti (L) | 200,00 | 119,00 | 19,78 | 2,46 | 2,80 |
| | Õhtuode kokku: | | 472,00 | 67,48 | 11,65 | 19,33 |
| | Kokku: | | 1820,12 | 245,51 | 56,82 | 62,25 |
| Teisipäev | | | | | | |
| Hommikusöök | Tatrapuder | 250,00 | 201,50 | 37,75 | 1,25 | 7,45 |
| | Hapukoor, R 20% (L) | 30,00 | 66,60 | 1,14 | 6,45 | 0,99 |
| | 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: | | 420,06 | 53,03 | 15,58 | 12,82 |
| Lõunasöök | Värskekapsaborš sealihaga | 250,00 | 175,00 | 11,50 | 10,50 | 6,85 |
| | Hapukoor, R 10% (L) | 30,00 | 35,40 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| | Jõhvika-odravaht piimaga (G, L) | 160,00 | 153,00 | 30,60 | 1,65 | 3,05 |
| | 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: | | 542,00 | 77,52 | 17,24 | 16,32 |
| Õhtuode | Soe kartulisalat singiiga | 150,00 | 170,00 | 16,40 | 7,06 | 9,39 |
| | Külm jogurtikaste ürtidega (L) | 50,00 | 28,40 | 2,39 | 1,33 | 1,70 |
| | Seemneleib (G) | 50,00 | 158,00 | 22,50 | 4,65 | 4,50 |
| | Õunamahl | 200,00 | 82,60 | 20,60 | 0,00 | 0,50 |
| | Õhtuode kokku: | | 439,00 | 61,89 | 13,04 | 16,09 |
| | Kokku: | | 1401,06 | 192,44 | 45,86 | 45,23 |
| Kolmapäev | | | | | | |
| Hommikusöök | Mannapuder (G, L) | 250,00 | 370,00 | 54,00 | 10,98 | 12,75 |
| | 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: | | 546,96 | 73,24 | 19,01 | 17,42 |
| Lõunasöök | Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga | 140,00 | 161,00 | 9,20 | 9,27 | 8,30 |
| | Kartulipuder (L) | 80,00 | 61,23 | 12,68 | 0,49 | 1,89 |
| | Riis, aurutatud | 80,00 | 126,16 | 21,50 | 3,79 | 1,82 |
| | Hiina kapsa-tomatsalat | 120,00 | 18,60 | 2,28 | 0,17 | 1,30 |
| | Kõrvits, kikerhernes, redis | 120,00 | 66,84 | 7,12 | 1,24 | 3,80 |
| | 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 |
| | Pirm (PRIA) | 100,00 | 39,98 | 11,94 | 0,00 | 0,30 |
| | Lõunasöök kokku: | | 745,26 | 91,88 | 29,06 | 25,18 |
| Õhtuode | Piima-makaronisupp (G, L) | 200,00 | 184,40 | 19,70 | 8,22 | 7,70 |
| | Sepik kalamaardega (G, L) | 70,00 | 181,00 | 24,50 | 6,39 | 5,66 |
| | Õun | 200,00 | 96,20 | 21,80 | 0,00 | 0,00 |
| | Õhtuode kokku: | | 461,60 | 66,00 | 14,61 | 13,36 |
| | Kokku: | | 1753,82 | 231,12 | 62,67 | 55,96 |
| Neljapäev | | | | | | |
| 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 | Veisehakkliha-pastasupp (G) | 250,00 | 251,47 | 22,46 | 16,80 | 10,69 |
| | Õuna-astelpaju joqurtidessert (L) | 160,00 | 144,51 | 28,99 | 2,54 | 2,46 |
| | 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: | | 566,38 | 83,14 | 21,42 | 18,56 |
| Õhtuode | Tatra-singiroog | 150,00 | 295,00 | 40,50 | 8,58 | 12,20 |
| | Joqurtikaste kurqiiga (L) | 50,00 | 56,20 | 6,39 | 2,89 | 1,10 |
| | Seemneleib (G) | 50,00 | 158,00 | 22,50 | 4,65 | 4,50 |
| | Mahlajook | 200,00 | 294,00 | 22,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Õhtuode kokku: | | 803,20 | 91,39 | 16,12 | 17,80 |
| | Kokku: | | 1843,72 | 246,29 | 51,68 | 49,42 |
| Reede | | | | | | |
| Hommikusöök | Rukkileibepuder (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 | Kala-kartuliroog tilliiga | 250,00 | 395,07 | 57,74 | 12,08 | 16,79 |
| | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud | 100,00 | 43,80 | 8,32 | 0,48 | 3,78 |
| | Hapukoore-joqurtikaste (L) | 50,00 | 82,67 | 5,08 | 6,31 | 1,41 |
| | Kapsa-maisisalat | 120,00 | 79,08 | 10,09 | 2,15 | 2,68 |
| | Porgand, uba, marineeritud kurk | 120,00 | 78,60 | 11,28 | 0,37 | 4,27 |
| | 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 |
| | Pirm (PRIA) | 100,00 | 39,98 | 11,94 | 0,00 | 0,30 |
| | Lõunasöök kokku: | | 958,78 | 130,38 | 32,14 | 36,71 |
| Õhtuode | Pannkook (G, L, PT) | 200,00 | 379,00 | 44,80 | 15,30 | 12,70 |
| | Moos | 30,00 | 50,28 | 12,69 | 0,00 | 0,09 |
| | Tee, suhkruta | 200,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Suhkur | 5,00 | 19,96 | 5,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Õhtuode kokku: | | 450,04 | 62,49 | 15,30 | 12,89 |
| | Kokku: | | 1884,89 | 246,25 | 66,50 | 67,85 |
| | NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | 504,89 | 65,75 | 17,79 | 15,39 |
| | Hommikusöök | | 710,66 | 96,72 | 24,77 | 24,86 |
| | Lõunasöök | | 525,17 | 69,85 | 14,14 | 15,89 |
| | Õhtuode | | | | | |

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid.
Taevet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaalt!
 Sisaldab G-gluteeni L-lektotsi PT-portsjontode
 Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele
 PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIA PAKUME IGA PÄEV