



## Kooli menüü 16.12-20.12.2024

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	Guljašš-supp veiselihaga	250,00	248,00	14,40	8,90	12,00	
	Kohupiima-piparkoogidessert kirsimoosiga (G)	160,00	248,00	32,10	9,50	8,54	
	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	
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
	Lõunasöök kokku:		674,60	80,69	20,49	26,06	
Õhtuode	Munapuder maitserohelisega (L)	100,00	149,00	1,73	11,80	8,88	
	Võisepik kurgiga (G, L)	70,00	177,00	22,90	7,53	3,83	
	Keefiri-kamajook marjadega (G, L)	200,00	162,00	27,50	2,94	4,40	
	Õhtuode kokku:		488,00	52,13	22,27	17,11	
	<b>Kokku:</b>		<b>1696,73</b>	<b>201,82</b>	<b>61,40</b>	<b>61,20</b>	
<b>Teisipäev</b>	<b>JÕULULÕUNA</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
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	Ahjus küpsetatud sealihaga (PT)	50,00	119,50	0,66	7,48	12,31	
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Ahjuköögiviljad	80,00	56,50	8,85	1,16	1,15	
	Soe praeleemekaste (G, L)	100,00	91,40	4,32	7,20	1,96	
	Hapukapsas, hautatud	120,00	68,76	6,60	3,82	1,04	
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	120,00	71,88	14,16	0,34	0,88	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	Glõggi	200,00	47,80	11,68	0,02	0,23	
	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	
	Mandariin	100,00	30,00	6,20	0,10	0,70	
		Lõunasöök kokku:		767,17	94,40	28,20	26,52
	Õhtuode	Kana-pastasalat maisiga (G, L)	150,00	216,00	24,30	7,70	11,40
Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
Mahlajook		200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
	Õhtuode kokku:		462,00	68,80	12,35	15,90	
	<b>Kokku:</b>		<b>1695,04</b>	<b>233,00</b>	<b>54,39</b>	<b>55,79</b>	

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaali**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIA PAKUME IGA PÄEV

**ILUSAT JÕULUAEGA JA SAABUVAT AASTAVAHETUST!**