Kooli menüü 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder 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	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Riis, aurutatud	80,00	98,40	21,84	0,20	1,90
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kapsas, mais, oliivid	120,00	62,76	8,38	1,16	3,35
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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:		765,53	118,32	22,10	22,65
Koolieine	Värskekapsasupp, lihata	200,00	151,00	13,30	7,29	4,53
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Smuuti maasikate ja kaerahelvestega (G, L)	200,00	230,00	34,70	5,07	8,33
	Koolieine kokku:		506,00	69,10	13,86	18,16
	Kokku:		**1878,77**	**264,75**	**57,14**	**56,21**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Astelpaju-mannavaht (G)	160,00	196,00	40,00	2,05	2,95
	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:		573,60	92,09	12,89	19,57
Koolieine	Kauboikartulid juustuga	150,00	185,00	28,90	3,91	6,80
	Hapukoorekaste ürtide ja küüslauguga (L)	50,00	69,40	2,13	6,01	1,67
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Õunamahl	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Koolieine kokku:		462,00	72,73	11,42	14,27
	Kokku:		**1455,66**	**217,85**	**39,89**	**46,66**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Kodune veiseguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19
	Peet, kaalikas, lillkapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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:		626,29	81,33	22,46	25,35
Koolieine	Riisi-makrasalat (L)	150,00	143,00	22,90	2,42	6,72
	Seemneleib (G)	80,00	237,60	31,20	7,84	6,80
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		468,60	76,10	10,26	13,52
	Kokku:		**1641,85**	**230,67**	**51,73**	**56,29**

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	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-küpsisedessert marjadega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	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
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Lõunasöök kokku:		726,62	88,02	31,49	20,11
Koolieine	Kana-riisiroog	150,00	234,00	24,40	9,99	10,60
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Sepik võiga (G, L)	50,00	164,00	17,80	8,03	3,80
	Keefir (PRIA) (L)	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16
	Koolieine kokku:		564,60	53,53	27,66	23,00
	Kokku:		**1765,36**	**213,31**	**73,29**	**56,17**

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	Kalapasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Kapsa-redisesalat	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
	Porgand, hernes	120,00	67,44	9,66	0,52	3,48
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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
	Koolilõuna kokku:		932,33	144,94	25,82	30,46
Koolieine	Einevõileib (G, L)	100,00	220,00	19,10	10,20	11,40
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		375,60	56,40	10,40	12,20
	Kokku:		**1784,00**	**254,72**	**55,28**	**60,91**

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	Hommikusöök	**504,89**	**65,75**	**17,79**	**15,39**
	Lõunasöök	**724,87**	**104,94**	**22,95**	**23,63**
	Koolieine	**475,36**	**65,57**	**14,72**	**16,23**

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid.
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele
PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV