



Kooli menüü 13.01-17.01.2025

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
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					
Böfstrooganov veiselihaga (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Ris, aurutatud	80,00	126,16	21,50	3,79	1,82
Peedisalat	120,00	48,96	8,28	0,24	1,92
Kaasas, marineeritud kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,84	0,22	2,08
Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
PRIA Pimatooted (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
Üun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasöök kokku:		795,70	99,75	33,44	25,27
Õhtuode					
Makaronid siniga (G)	150,00	240,00	35,00	6,44	9,69
Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
Marjasmuuti (L)	200,00	206,00	30,40	5,34	6,78
Õhtuode kokku:		617,00	94,40	14,35	22,66
Kokku:		1949,83	263,15	66,43	65,96
Teisipäev					
Hommikusöök					
Nisuhelbepuder (G, L)	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40
Toomoo	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					
Kanasupp maisi ja sulauustuga (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
Karamellipuding sõstra-toomooisiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
PRIA Pimatooted (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
Kaalkas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Lõunasöök kokku:		489,60	77,16	9,10	23,35
Õhtuode					
Pilaff hakklihaga	150,00	256,00	28,60	10,10	10,80
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
Õhtuode kokku:		484,00	79,35	10,70	14,00
Kokku:		1409,95	208,19	37,09	52,28
Kolmapäev					
Hommikusöök					
Odrahelbepuder (G, L)	250,00	265,00	45,75	3,95	8,55
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:		401,63	68,00	7,89	10,88
Lõunasöök					
Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,89	12,40	2,96	6,77
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Kinoa, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
Hinakapsa-paprika-avokaadosalat	120,00	29,28	3,79	1,30	1,44
Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	120,00	71,62	13,69	0,58	4,45
Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA Pimatooted (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
Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:		619,05	96,76	16,19	24,76
Õhtuode					
Külasupp sealihaga (G)	200,00	141,00	12,90	6,76	6,03
Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
Õhtuode kokku:		472,12	80,18	10,56	10,93
Kokku:		1492,80	244,94	34,64	46,57
Neljapäev					
Hommikusöök					
Seisimeviljapuder 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					
Kodune seelanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Karamellisert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
PRIA Pimatooted (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
Porqand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:		706,12	86,92	26,51	25,89
Õhtuode					
Ahjuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
Hinakapsa salat	100,00	29,40	2,06	1,12	1,17
Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
Kakaojook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
Õhtuode kokku:		365,35	39,38	13,19	19,74
Kokku:		1558,10	195,25	55,24	61,36
Reede					
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					
Lindströmi pikkois (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
Kartul, aurutatud	80,00	58,00	12,40	0,08	1,52
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Soe valge kaste (G, L)	100,00	115,25	8,15	7,89	3,75
Porrandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
Kaalkas, redis, mais	120,00	54,12	8,06	0,68	2,08
Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
PRIA Pimatooted (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
Üun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
Lõunasöök kokku:		739,80	91,82	28,92	24,42
Õhtuode					
Sõrmikud (G, L)	150,00	363,00	32,55	17,40	18,00
Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09
Pim, R 2.5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
Õhtuode kokku:		557,78	58,49	23,90	26,34
Kokku:		1763,45	220,11	66,65	64,13
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:					
Hommikusöök		464,92	65,48	14,64	14,59
Lõunasöök		670,65	90,48	22,83	24,74
Õhtuode		499,25	70,36	14,54	18,73

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatoteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögi personali!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KÖÖLIPIMA PAKUME IGA PÄEV