



**Kooli menüü 27.01-31.01.2025**

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
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	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	Taisterapasta/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-papalásalat	120,00	56,40	6,53	2,58	0,71
	Kapsas, paprika, roheline hernes	120,00	57,48	7,54	0,40	3,52
	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:		682,59	105,00	16,76	26,23
Õhtuode	Keedetud kanamuna	50,00	72,00	0,15	5,15	6,25
	Võisevik kurgiga (G, L)	70,00	177,00	22,90	7,53	3,83
	Marja-banaani-kaerahelbe smuuti (G, L)	200,00	230,00	34,60	5,08	8,32
	Õhtuode kokku:		479,00	57,65	17,76	18,40
	<b>Kokku:</b>		<b>1695,72</b>	<b>231,65</b>	<b>53,16</b>	<b>62,66</b>
<b>Teisipäev</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	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Lõunasöök kokku:		618,35	80,44	23,59	18,89
Õhtuode	Kartulisalat, lihata (L)	150,00	140,00	14,60	7,36	2,54
	Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
	Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:		408,00	64,60	12,01	7,04
	<b>Kokku:</b>		<b>1492,22</b>	<b>214,84</b>	<b>49,43</b>	<b>39,30</b>
<b>Kolmapäev</b>						
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	Tomatine ahjukala ürtidega (PT)	50,00	60,70	0,66	2,34	9,14
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Hiinakapsa-kurgisalat	120,00	30,72	1,72	1,87	1,12
	Peet, mais, redis	120,00	63,86	13,68	0,84	2,54
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		630,56	98,55	16,57	23,64
Õhtuode	Pasta peekoniaga (G, L)	150,00	289,00	36,00	10,40	11,60
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Piim, R 2.5% (L)	250,00	144,50	13,25	6,50	8,25
	Õhtuode kokku:		479,50	57,15	17,97	20,74
	<b>Kokku:</b>		<b>1617,69</b>	<b>229,35</b>	<b>50,28</b>	<b>58,71</b>
<b>Neljapäev</b>						
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder 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	Liikapsasupp kanalihaga	250,00	99,10	14,40	1,12	8,77
	Marja mannavahvt piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Lõunasöök kokku:		394,29	70,62	4,89	16,11
Õhtuode	Wrap juustu ja tomatiga (G, L)	150,00	211,00	24,30	8,97	6,48
	Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
	Keefir (PRIA) (L)	250,00	137,50	11,15	6,35	8,95
	Õhtuode kokku:		444,70	57,25	15,32	15,43
	<b>Kokku:</b>		<b>1325,62</b>	<b>196,82</b>	<b>35,75</b>	<b>47,27</b>
<b>Reede</b>						
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	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,00	45,40	11,50	14,40
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjukõgiviljad	100,00	88,64	14,92	3,44	1,44
	Kolme kapsasalat ürdilõigiga	120,00	67,87	7,70	3,55	2,30
	Suvikõrvits, marineeritud punane sibul, edamame uba	120,00	79,80	6,46	2,80	5,53
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		936,55	122,49	35,47	32,66
Õhtuode	Kohupiimavorm (G, L)	150,00	296,00	23,90	17,50	9,77
	Mahlakissell	250,00	178,75	44,50	0,03	0,00
	Õhtuode kokku:		474,75	68,40	17,53	9,77
	<b>Kokku:</b>		<b>1847,65</b>	<b>242,55</b>	<b>70,29</b>	<b>57,36</b>
	<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>		<b>486,12</b>	<b>66,61</b>	<b>16,21</b>	<b>15,28</b>
	Hommikusöök		<b>652,47</b>	<b>95,42</b>	<b>19,45</b>	<b>23,50</b>
	Lõunasöök		<b>457,19</b>	<b>61,01</b>	<b>16,12</b>	<b>14,28</b>
	Õhtuode					

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergieid kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPAIIMA PAKUME IGA PÄEV