



**Kooli menüü 03.02-07.02.2025**

|                  |   | Kogus, g    | Energia, kcal  | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|------------------|---|-------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| <b>Esmaspäev</b> |   |             |                |                |              |              |
| Hommikusöök      | Riisipuder (L)                            | 250,00      | 365,00         | 57,90          | 9,74         | 10,80        |
|                  | 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:                        |             | 501,63         | 80,15          | 13,68        | 13,13        |
| Lõunasöök        | Kanakaste (G, L)                          | 140,00      | 181,00         | 12,50          | 11,00        | 6,87         |
|                  | Täisterapasta/pasta (G)                   | 80,00       | 137,25         | 28,53          | 1,08         | 4,54         |
|                  | Riis, aurutatud                           | 80,00       | 126,16         | 21,50          | 3,79         | 1,82         |
|                  | Porgandi-ananassisalad                    | 100,00      | 45,31          | 8,64           | 1,54         | 0,57         |
|                  | Kapsas, mais, spinat                      | 100,00      | 43,20          | 5,56           | 0,70         | 2,23         |
|                  | Seemnesegu                                | 10,00       | 61,20          | 0,15           | 5,34         | 2,55         |
|                  | Salatikaste                               | 10,00       | 64,38          | 0,19           | 7,06         | 0,03         |
|                  | 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:                          |             | 852,78         | 116,23         | 32,40        | 23,53        |
| Õhtuode          | Ahjukartulid ürtidega                     | 150,00      | 155,00         | 29,10          | 1,67         | 3,81         |
|                  | Kodujuustukaste tomati ja rediseqa (L)    | 50,00       | 25,35          | 1,03           | 1,48         | 1,76         |
|                  | Sepik (G)                                 | 50,00       | 125,00         | 21,10          | 1,50         | 5,30         |
|                  | Maria-kaera smuuti (G, L)                 | 100,00      | 90,00          | 18,10          | 0,81         | 1,61         |
|                  | Õhtuode kokku:                            |             | 395,35         | 69,33          | 5,46         | 12,48        |
|                  | <b>Kokku:</b>                             |             | <b>1749,76</b> | <b>265,71</b>  | <b>61,54</b> | <b>49,14</b> |
| <b>Teisipäev</b> |   |             |                |                |              |              |
| 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        | Rassolnik sealihaga (G)                   | 250,00      | 247,24         | 20,53          | 13,41        | 12,45        |
|                  | Hapukoor, R 10% (L)                       | 30,00       | 35,52          | 1,23           | 3,00         | 0,90         |
|                  | Kakaokreem moosiga (L)                    | 160,00      | 234,00         | 26,20          | 10,80        | 7,35         |
|                  | 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         |
|                  | Kaaliikas (PRIA)                          | 100,00      | 35,63          | 9,12           | 0,10         | 1,10         |
|                  | Lõunasöök kokku:                          |             | 698,58         | 82,77          | 29,20        | 26,72        |
| Õhtuode          | Kana-riisiroog                            | 150,00      | 234,00         | 24,40          | 9,99         | 10,60        |
|                  | Külm jogurtikaste (L)                     | 50,00       | 28,70          | 2,46           | 1,33         | 1,70         |
|                  | Rukkileib (G)                             | 50,00       | 118,00         | 23,25          | 0,60         | 3,20         |
|                  | Mahlajook                                 | 200,00      | 88,00          | 22,00          | 0,00         | 0,00         |
|                  | Õhtuode kokku:                            |             | 468,70         | 72,11          | 11,92        | 15,50        |
|                  | <b>Kokku:</b>                             |             | <b>1603,63</b> | <b>206,54</b>  | <b>58,41</b> | <b>57,15</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        | Kodune hakklihakaste, seegahakliha (G, L) | 140,00      | 130,00         | 7,34           | 7,23         | 6,80         |
|                  | Kartulipuder (L)                          | 80,00       | 61,23          | 12,68          | 0,49         | 1,89         |
|                  | Tatar, aurutatud                          | 80,00       | 64,48          | 13,58          | 0,40         | 2,38         |
|                  | Peedisalat                                | 100,00      | 40,80          | 6,90           | 0,20         | 1,60         |
|                  | Porgand, Hiinakapsas, roheline hernes     | 100,00      | 44,30          | 5,63           | 0,33         | 2,79         |
|                  | Seemnesegu                                | 10,00       | 61,20          | 0,15           | 5,34         | 2,55         |
|                  | Salatikaste                               | 5,00        | 32,19          | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                  | 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         |
|                  | Pim (PRIA)                                | 100,00      | 39,98          | 11,94          | 0,00         | 0,30         |
|                  | Lõunasöök kokku:                          |             | 620,37         | 84,00          | 19,40        | 23,24        |
| Õhtuode          | Piima-makaronisupp (G, L)                 | 200,00      | 154,60         | 19,66          | 4,94         | 7,68         |
|                  | Võileib singi ja kurgiga (G, L)           | 70,00       | 129,00         | 13,20          | 5,39         | 5,03         |
|                  | Banaan                                    | 100,00      | 67,60          | 15,30          | 0,20         | 0,80         |
|                  | Mahlajook                                 | 200,00      | 88,00          | 22,00          | 0,00         | 0,00         |
|                  | Õhtuode kokku:                            |             | 439,20         | 70,16          | 10,53        | 13,51        |
|                  | <b>Kokku:</b>                             |             | <b>1567,20</b> | <b>227,81</b>  | <b>45,67</b> | <b>51,08</b> |
| <b>Neljapäev</b> |   |             |                |                |              |              |
| Hommikusöök      | Seitsmeviljapuder linaseemetega (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        | Kana-nuudlisupp (G)                       | 250,00      | 199,00         | 17,90          | 8,75         | 11,10        |
|                  | Mustika panna cotta (L)                   | 160,00      | 214,00         | 25,90          | 9,25         | 6,57         |
|                  | 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:                          |             | 591,60         | 77,99          | 20,09        | 23,19        |
| Õhtuode          | Ahiuomlett (G, L)                         | 100,00      | 124,00         | 5,25           | 7,25         | 9,27         |
|                  | Hiinakapsa-paprikasalad                   | 100,00      | 25,40          | 2,06           | 1,12         | 1,17         |
|                  | Sepik (G)                                 | 50,00       | 125,00         | 21,10          | 1,50         | 5,30         |
|                  | Kakaolook, 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        |
|                  | <b>Kokku:</b>                             |             | <b>1443,58</b> | <b>186,32</b>  | <b>48,82</b> | <b>58,66</b> |
| <b>Reede</b>     |   |             |                |                |              |              |
| Hommikusöök      | Kaerahelbepuder (G, L)                    | 250,00      | 397,50         | 46,75          | 14,70        | 15,70        |
|                  | Märjad                                    | 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:                        |             | 498,37         | 58,65          | 18,79        | 18,27        |
| Lõunasöök        | Kala-kartuliroog tilliga                  | 250,00      | 395,07         | 57,74          | 12,08        | 16,79        |
|                  | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud          | 50,00       | 21,90          | 4,16           | 0,24         | 1,89         |
|                  | Hapukoore-jogurtikaste (L)                | 50,00       | 82,67          | 5,08           | 6,31         | 1,41         |
|                  | Kapsa-kurgisalat                          | 100,00      | 20,12          | 4,76           | 0,06         | 0,98         |
|                  | Paprika, redis, marineeritud punane sibul | 100,00      | 30,50          | 4,92           | 0,23         | 1,11         |
|                  | Seemnesegu                                | 10,00       | 61,20          | 0,15           | 5,34         | 2,55         |
|                  | Salatikaste                               | 5,00        | 32,19          | 0,10           | 3,53         | 0,01         |
|                  | 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:                          |             | 837,92         | 116,06         | 29,67        | 29,66        |
| Õhtuode          | Kohupiimakook (G, L)                      | 150,00      | 529,50         | 59,10          | 27,90        | 8,10         |
|                  | Mahlajook                                 | 200,00      | 88,00          | 22,00          | 0,00         | 0,00         |
|                  | Õhtuode kokku:                            |             | 617,50         | 81,10          | 27,90        | 8,10         |
|                  | <b>Kokku:</b>                             |             | <b>1953,79</b> | <b>255,81</b>  | <b>76,37</b> | <b>56,03</b> |
|                  | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>             | Hommikusöök | 486,12         | 66,61          | 16,21        | 15,28        |
|                  | Lõunasöök                                 | 720,25      | 95,41          | 26,15          | 25,27        |              |
|                  | Õhtuode                                   | 457,22      | 66,42          | 13,80          | 13,87        |              |

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid.

**Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porrsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud li vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV