



**Kooli menüü 10.02-14.02.2025**

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
<b>Esmaspäev</b>	Hommikusöök							
		Neljaviiljabelbepuder 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		
<b>Lõunasöök</b>		Kanalihtatüki magushapud kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41	
		Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
		Riis, aurutatud	80,00	128,16	21,50	3,79	1,82	
		Porgandi-paprikasalat	120,00	45,96	5,76	1,44	0,95	
		Peet, roheline hernes, hiinakapsas	120,00	56,52	7,28	0,40	3,78	
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
		Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
		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:		756,77	110,21	22,90	24,96	
	<b>Õhtuode</b>		Köögiljavorm luustuga (L)	200,00	108,00	15,20	2,75	3,98
		Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	100,00	57,40	2,68	4,42	1,24	
		Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
		Piim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60	
		Õhtuode kokku:		399,00	51,73	12,97	15,02	
	<b>Kokku:</b>		<b>1763,01</b>	<b>239,27</b>	<b>57,05</b>	<b>55,37</b>		
<b>Teisipäev</b>	Hommikusöök							
		Tatar, aurutatud	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56	
		Hapukoore 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	
		Piim (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
		Hommikusöök kokku:		475,60	57,68	18,49	16,13	
<b>Lõunasöök</b>		Kala-riisipupp	250,00	255,00	18,80	13,10	14,00	
		Hapukoore R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
		Mariamannaht piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40	
		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:		633,12	87,62	19,63	23,82	
<b>Õhtuode</b>		Soe kartuliroog singiaa	150,00	170,00	16,40	7,06	9,39	
		Külm jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70	
		Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
		Õunamah	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50	
		Õhtuode kokku:		439,00	61,89	13,04	16,09	
	<b>Kokku:</b>		<b>1547,72</b>	<b>207,19</b>	<b>51,16</b>	<b>56,04</b>		
<b>Kolmapäev</b>	Hommikusöök							
		Hirsihelbepuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73	
		Toomsoos	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:		514,46	68,74	18,23	15,40		
<b>Lõunasöök</b>		Ühepajaiti sealihaga (kapsas, porgand, muutsibul, kaalikas, sealih, till)	140,00	134,00	6,63	7,65	7,81	
		Kartul, aurutatud	80,00	58,00	12,40	0,08	1,52	
		Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	
		Hiinakapsa-tomatisalat	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30	
		Kõrvits, kikerhermes, redis	120,00	66,84	7,12	1,24	3,80	
		Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03	
		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:		653,35	81,11	23,64	24,88	
	<b>Õhtuode</b>		Piima-hirsisupp (L)	200,00	198,00	28,50	4,97	8,25
			Sepik kalamäärdega (G, L)	70,00	181,00	24,50	6,39	5,68
			Õun	200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
		Õhtuode kokku:		475,20	74,80	11,36	13,91	
	<b>Kokku:</b>		<b>1641,01</b>	<b>224,65</b>	<b>53,23</b>	<b>54,19</b>		
<b>Neljapäev</b>	Hommikusöök							
		Mannapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75	
		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:		506,64	76,26	14,92	15,08		
<b>Lõunasöök</b>		Frikadellisupp (G)	250,00	202,00	12,90	11,00	11,90	
		Virsiku-kohupiimakreem (L)	160,00	255,00	23,20	14,80	7,15	
		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	
		Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50	
		Lõunasöök kokku:		627,40	67,79	27,89	24,47	
<b>Õhtuode</b>		Tatra-singiroog	150,00	295,00	40,50	8,58	12,20	
		Jogurtikaste kurgiga (L)	50,00	56,20	6,39	2,89	1,10	
		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:		597,20	91,39	16,12	17,80	
	<b>Kokku:</b>		<b>1731,24</b>	<b>235,44</b>	<b>58,92</b>	<b>57,35</b>		
<b>Reede</b>	Hommikusöök							
		Rukkileibepuder (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	
		Kakaajook, 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:		475,07	53,38	19,06	18,24		
<b>Lõunasöök</b>		Pasta Bolognaese vormiroog (G)	250,00	348,00	53,30	7,75	14,30	
		Peet, röstitud	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68	
		Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93	
		Kapsa-maisisalat	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68	
		Porgand, uba, marineeritud kurk	120,00	78,60	11,28	0,37	4,27	
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
		Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55	
	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:		890,35	127,80	24,14	31,65		
<b>Õhtuode</b>		Pannkook (G, L, PT)	200,00	379,00	44,80	15,30	12,70	
		Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,09	
		Tee, suhkruta	200,00	0,80	0,00	0,00	0,10	
		Suhkur	5,00	19,96	5,00	0,00	0,00	
		Õhtuode kokku:		450,04	62,49	15,30	12,89	
	<b>Kokku:</b>		<b>1816,46</b>	<b>243,67</b>	<b>58,50</b>	<b>62,78</b>		
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		Hommikusöök	516,00	66,68	18,38	16,05
				Lõunasöök	712,20	94,91	23,64	25,95
				Õhtuode	471,69	68,46	13,76	15,14

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid.

**Teave menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portisjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud li vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV