



Kooli menüü 17.02-21.02.2025

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
Hommikusöök					
Odrahelbepuder (G, L)	250,00	371,00	51,40	11,80	12,00
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:	471,87	63,30	15,89	14,57
Lõunasöök					
Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	6,09	10,21	9,10
Ris, aurutatud	80,00	98,40	21,84	0,20	1,90
Bulguri-kinoa segu, aurutatud	80,00	104,80	18,80	1,17	3,63
Hilina kapsa-paprikasalat	120,00	30,48	2,47	1,34	1,40
Marineeritud peet, edamame uba, kurk	120,00	70,44	5,20	2,64	4,96
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Pimatooteid (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
Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Lõunasöök kokku:	694,88	86,73	23,66	28,14
Õhtuode					
Aedvilja-makaronisalat (L)	150,00	282,00	25,90	15,00	9,46
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:	528,00	70,40	19,65	13,96
	Kokku:	1694,75	220,43	59,20	56,67
Teisipäev					
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					
Läätsesupp, lihavaba	250,00	215,00	31,30	3,56	11,00
Jogurti-küpsisemagusloht marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
PRIA Pimatooteid (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:	717,60	107,19	20,55	21,66
Õhtuode					
Sepik munavõi ja kurgiga (G, L)	100,00	267,00	20,10	16,80	6,05
Keefiri-kamajook marjadega (G, L)	200,00	162,00	27,50	2,94	4,40
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:	477,08	61,08	19,74	10,45
	Kokku:	1728,81	237,27	58,93	50,14
Kolmapäeva					
Hommikusöök					
Seitsmepäevapuder 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					
Paneeritud kala (G)	50,00				
Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,10	3,98	3,95	1,87
Porgandi-kapsasalat	120,00	65,70	6,14	3,41	1,06
Paprika, redis, marineeritud punane sibul	100,00	30,50	4,92	0,23	1,11
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Pimatooteid (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:	537,91	81,20	16,47	14,66
Õhtuode					
Piima-klimbisupp (G, L)	200,00	199,80	20,20	9,34	8,30
Sepik kanamäärdega (G, L)	95,00	232,00	31,40	8,22	7,28
Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Õhtuode kokku:	519,80	73,60	17,56	15,58
	Kokku:	1544,34	223,75	49,57	45,97
Neljapäev					
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					
Guljašš-supp veiselihaga	250,00	248,00	14,40	8,90	12,00
Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
Saiavorm (G)	160,00	340,80	48,96	10,64	10,86
PRIA Pimatooteid (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:	806,03	99,40	24,53	29,78
Õhtuode					
Pilaff seegahakilihaga	150,00	164,00	22,70	3,91	8,54
Hapukoore R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
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:	405,52	69,18	7,51	12,64
	Kokku:	1713,18	248,73	45,72	55,55
Reede					
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					
Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
Kartul, aurutatud	80,00	60,34	13,94	0,08	1,57
Ahjuköögiviljad	80,00	57,68	7,60	1,97	1,06
Peedi-küüslaugusalat	120,00	50,16	8,40	0,24	2,05
Porgand, hernes, pastinaak	120,00	103,08	12,72	2,28	4,13
Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
PRIA Pimatooteid (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:	775,97	97,12	24,94	30,29
Õhtuode					
Juusturull (G, L, PT)	80,00	313,60	28,24	17,52	9,84
Köögiviljalõigud	200,00	49,20	8,02	0,20	0,18
Õunamahl	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Õhtuode kokku:	445,40	56,86	17,72	10,52
	Kokku:	1657,72	205,84	59,95	55,74
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:					
	Hommikusöök	486,12	66,61	16,21	15,28
	Lõunasöök	706,48	94,33	22,03	24,91
	Õhtuode	475,16	66,22	16,44	12,63

Taimetoitu võib sisaldada muna-ja piimatootede.
Teavele menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi köögiisikult!
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooted
 Menüü kaloraaž on arvestatud li vanuseastmetele
 PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV