



Kooli menüü 10.03 - 14.03.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Esmapäev	Hommikusöök						
	Vieviljajärelbepuder (G)	250,00	197,00	33,30	3,00	7,07	
	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:		399,24	60,13	10,88	11,54	
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basilikuga (G, L)	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10	
	Riis, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00	
	Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06	
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	120,00	62,76	8,38	1,16	3,35	
	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:		815,20	117,23	25,11	28,39
	Kooliaine	Küpsetatud kartul singiga	150,00	164,00	24,30	3,85	6,36
Tomatisalat hapukoorega (L)		50,00	35,10	1,90	2,58	0,90	
Sepk (G)		50,00	125,00	21,10	1,50	5,30	
Mahlajoök		200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
		Kooliaine kokku:		412,10	69,30	7,93	12,56
	Kokku:		1626,54	246,66	43,92	52,49	
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	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:		599,74	73,58	22,58	20,17	
Lõunasöök	Külasupp (G), lihata	250,00	156,00	25,70	3,20	3,75	
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90	
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	160,00	200,00	43,60	0,54	2,86	
	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	
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60	
		Lõunasöök kokku:		570,12	104,12	8,83	13,03
Kooliaine	Kana-pastasalat maisiga (G, L)	150,00	216,00	24,30	7,70	11,40	
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20	
	Keefir (PRIA) (L)	200,00	110,00	8,90	5,08	7,16	
	Kooliaine kokku:		444,00	56,45	13,38	21,76	
	Kokku:		1613,86	234,15	44,79	54,96	
Kolmapäev	Hommikusöök						
	Riisipuder (L)	250,00	365,00	57,90	9,74	10,80	
	Toormoos	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:		541,96	77,14	17,77	15,47	
Lõunasöök	Sealihapada Vahemere ürtidega (G)	140,00	132,00	7,85	7,50	7,02	
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90	
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38	
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99	
	Hiina kapsa-kurgisalat lilliga	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19	
	Peet, kaalikas, lillkapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88	
	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:		623,32	85,40	19,39	25,01
	Kooliaine	Pilaff veiselihaga	150,00	175,00	23,80	5,32	7,26
		Külm-jourtikaste maitserohelisega (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
Seemneleib (G)		50,00	158,00	22,50	4,65	4,50	
Õunamahli		200,00	82,60	20,60	0,00	0,50	
		Kooliaine kokku:		444,00	69,29	11,30	13,96
	Kokku:		1609,28	231,83	48,46	54,44	
Neljapäev	Hommikusöök						
	Männapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75	
	Marijad	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	19,96	5,00	0,00	0,00	
	Hommikusöök kokku:		470,88	65,91	15,07	15,32	
Lõunasöök	Tomatine lõhehakkilihasupp	250,00	142,00	11,80	5,39	9,92	
	Manjo-kohupiimakreem (L)	160,00	255,00	23,20	14,80	7,15	
	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	
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80	
		Lõunasöök kokku:		558,10	64,19	22,18	22,79
	Kooliaine	Tatrahautis šampinjonide ja köögiviljadega	150,00	139,00	18,00	5,13	3,93
Ürdi-jourtikaste (L)		50,00	44,30	5,60	1,98	0,93	
Sepk (G)		50,00	125,00	21,10	1,50	5,30	
Mahlajoök		200,00	88,00	22,00	0,00	7,16	
		Kooliaine kokku:		396,30	66,70	8,61	17,32
	Kokku:		1425,28	196,80	45,85	55,43	
Reede	Hommikusöök						
	Tatar, keedetud	250,00	220,00	42,10	1,56	12,75	
	Hapukoore R 20% (L)	30,00	66,60	1,14	6,45	0,33	
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	15,00	65,60	4,57	3,94	2,14	
	Piim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,60	
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00	
	Hommikusöök kokku:		487,75	63,40	17,15	21,82	
Lõunasöök	Kartuli-hakklihavorv	250,00	292,00	24,90	15,30	12,30	
	Brokoli, aurutatud	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16	
	Soe röösakoorekaste (G, L)	50,00	73,30	4,37	5,47	1,54	
	Kapsa-redisesalat	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34	
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	120,00	67,44	9,66	0,52	3,48	
	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	
		Koolilõuna kokku:		769,98	87,87	30,12	30,17
	Kooliaine	Õunakoök (G, L)	100,00	317,00	43,60	11,40	7,80
		Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
		Mahlajoök	200,00	88,00	22,00	0,00	8,60
	Kooliaine kokku:		472,60	80,90	11,60	8,60	
	Kokku:		1730,33	232,17	58,87	60,59	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		499,91	68,03	16,69	16,86	
	Hommikusöök						
	Lõunasöök						
	Kooliaine		433,80	68,53	10,56	14,84	

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsjonitoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV