



Kooli menüü 17.03 - 21.03.2025

		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
	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	Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
	Ris, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
	Peedisalat	120,00	48,96	8,28	0,24	1,92
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelistes herned	120,00	35,82	9,84	0,22	2,08
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	PRIA Pimatoode (pim, 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:		775,73	103,21	29,85	25,45
Koolieine	Makaroni-singivorm (G, L)	150,00	240,00	35,00	6,44	9,69
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Marjasmuuti (L)	200,00	206,00	30,40	5,34	6,78
	Koolieine kokku:		617,00	94,40	14,35	22,66
	Kokku:		1900,36	271,26	59,94	62,44
Teisipäev						
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	Lillkapsasupp kanalahaaga	250,00	99,10	14,40	1,12	6,77
	Kakaosissel moosiga (L)	160,00	198,00	27,60	6,94	5,55
	PRIA Pimatoode (pim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		507,13	79,25	11,34	20,06
Koolieine	Sealha-risivorm (juustu ja tomatiga) (L)	150,00	295,00	31,30	13,50	9,97
	Ürdi-joortikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Mahlaook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		567,30	87,65	16,08	14,10
	Kokku:		1510,78	216,56	44,71	49,10
Kolmapäev						
Hommikusöök	Kaerhelbepuder (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	Paneeritud kala (G)	50,00	96,80	4,82	4,20	9,72
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kirno, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Tartakaste (L)	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	120,00	29,28	3,79	1,30	1,44
	Peet, roheline sibul, läitsed (keedetud)	120,00	71,62	13,69	0,58	4,45
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	PRIA Pimatoode (pim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		695,96	98,82	22,64	30,71
Koolieine	Tatar hakklihaaga	150,00	155,00	21,00	4,16	6,96
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlaook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		486,12	83,28	7,96	11,86
	Kokku:		1716,21	256,10	49,24	60,60
Neljapäev						
Hommikusöök	Seitsmevillapuder 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	Kodune seelanka (G)	250,00	188,00	15,70	9,92	11,90
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadesert mariadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Pimatoode (pim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		734,32	93,36	27,80	27,61
Õhtuode	Ahiuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
	Hiina kapsa salat värskes kurjaga	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Kakaook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,32	4,00
	Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
	Koolieine kokku:		351,75	38,77	12,12	19,52
	Kokku:		1672,70	201,08	55,46	62,86
Reede						
Hommikusöök	Risipuder (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	Kodune hakklihakaste, segahakkliha (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
	Porgandi-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
	Kaalikas, redis, mais	120,00	54,12	8,06	0,68	2,08
	Seemnesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	PRIA Pimatoode (pim, keefir) (L)	100,00	56,40	4,88	2,58	3,44
	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:		733,96	91,98	28,15	23,41
Koolieine	Sõrnikut (G, L)	150,00	365,00	32,55	17,40	18,00
	Moos	50,00	100,56	23,25	0,00	0,18
	Pim, R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Koolieine kokku:		521,36	63,23	20,00	21,48
	Kokku:		1721,19	225,01	61,98	58,26
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	Hommikusöök	486,12	66,61	16,21	15,28
	Lõunasöök	689,42	93,32	23,96	25,45	
	Koolieine	508,71	74,47	14,10	17,92	

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatooted.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögi-personaalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV