



Kooli menüü 31.03 - 04.04.2025

| | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------------|---|--------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Esmapäev | | | | | | |
| 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 | Veisemaks hapukoorekastmes (G, L) | 140,00 | 168,00 | 8,58 | 11,30 | 10,16 |
| | Taisterasta/pasta (G) | 100,00 | 171,25 | 32,75 | 1,35 | 5,68 |
| | Tatar, aurutatud | 80,00 | 64,48 | 13,58 | 0,40 | 2,38 |
| | Porgandi-melonisalat | 120,00 | 56,40 | 6,53 | 2,58 | 0,71 |
| | Kapsas, paprika, roheline hernes | 120,00 | 57,48 | 7,54 | 0,40 | 3,52 |
| | 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 |
| | Rukkleib (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: | | 774,51 | 108,88 | 24,02 | 28,79 |
| Kooleine | Kanamuna, keedetud | 50,00 | 72,00 | 0,15 | 5,15 | 6,25 |
| | Võisevik kurgiga (G, L) | 70,00 | 177,00 | 22,90 | 7,53 | 3,83 |
| | Marja-banaanikaerahelbe smuuti (G, L) | 250,00 | 287,50 | 43,25 | 6,35 | 10,40 |
| | Kooleine kokku: | | 536,50 | 66,30 | 19,03 | 20,48 |
| | Kokku: | | 1845,14 | 244,18 | 61,69 | 67,30 |
| Teisipäev | | | | | | |
| Hommikusöök | Seitsmepäevapuder linaseemnetega (G, L) | 250,00 | 350,00 | 46,70 | 11,60 | 13,40 |
| | 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: | | 450,87 | 58,60 | 15,69 | 15,97 |
| Lõunasöök | Minestrone supp kanalihaga (G) | 250,00 | 177,00 | 16,70 | 6,31 | 11,60 |
| | Hapukoore R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| | Kohupiimakreem mustikakisselliga (L) | 160,00 | 220,00 | 25,50 | 10,30 | 6,16 |
| | PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Rukkleib (G) | 50,00 | 118,00 | 23,25 | 0,60 | 3,20 |
| | Kaalkas (PRIA) | 100,00 | 35,63 | 9,12 | 0,10 | 1,10 |
| | Lõunasöök kokku: | | 614,35 | 78,24 | 21,60 | 24,68 |
| Kooleine | Kartulisalat, lihata (L) | 150,00 | 140,00 | 14,60 | 7,36 | 2,54 |
| | Seemneleib (G) | 50,00 | 158,00 | 22,50 | 4,65 | 4,50 |
| | Mahlajook | 250,00 | 110,00 | 27,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kooleine kokku: | | 408,00 | 64,60 | 12,01 | 7,04 |
| | Kokku: | | 1473,22 | 201,44 | 49,30 | 47,69 |
| Kolmapäev | | | | | | |
| 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 | Üleküpsetatud kalafilee (L, PT) | 50,00 | 92,80 | 0,87 | 6,67 | 7,28 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 72,50 | 15,50 | 0,10 | 1,90 |
| | Ris, aurutatud | 100,00 | 129,00 | 28,70 | 0,27 | 2,50 |
| | Hapukoorekaste sidruniga (L) | 50,00 | 58,90 | 2,49 | 4,79 | 1,44 |
| | Hiina kapsa-kurgisalat | 120,00 | 30,72 | 1,72 | 1,87 | 1,12 |
| | Peet, mais, redis | 120,00 | 63,86 | 13,68 | 0,84 | 2,54 |
| | 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 |
| | Rukkleib (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: | | 696,59 | 101,33 | 22,53 | 23,43 |
| Kooleine | Pasta peekõniga (G, L) | 150,00 | 289,00 | 36,00 | 10,40 | 11,60 |
| | Tomatikaste | 50,00 | 48,00 | 7,90 | 1,07 | 0,89 |
| | Rukkleib (G) | 50,00 | 118,00 | 23,25 | 0,60 | 3,20 |
| | Pim, R 2,5% (L) | 250,00 | 144,50 | 13,25 | 6,50 | 8,25 |
| | Kooleine kokku: | | 597,50 | 80,40 | 18,57 | 23,94 |
| | Kokku: | | 1801,72 | 255,38 | 56,84 | 61,70 |
| Neljapäev | | | | | | |
| Hommikusöök | Risipuder (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 | Värskekapsasupp sealihaga | 250,00 | 208,00 | 9,70 | 13,20 | 11,60 |
| | Pannkook moosiga (G, L) | 100,00 | 241,00 | 32,50 | 9,31 | 6,13 |
| | PRIA Pimatooteid (piim, keefir) (L) | 50,00 | 28,20 | 2,44 | 1,29 | 1,72 |
| | Rukkleib (G) | 50,00 | 118,00 | 23,25 | 0,60 | 3,20 |
| | Kapsas, valge/punane (PRIA) | 100,00 | 30,24 | 7,44 | 0,10 | 1,20 |
| | Lõunasöök kokku: | | 625,44 | 75,33 | 24,50 | 23,85 |
| Kooleine | Wrap juustu ja tomatiga (G, L) | 150,00 | 211,00 | 24,30 | 8,97 | 6,48 |
| | Õun | 200,00 | 95,20 | 21,80 | 0,00 | 0,00 |
| | Keefir (PRIA) (L) | 250,00 | 137,50 | 11,15 | 6,35 | 8,95 |
| | Kooleine kokku: | | 444,70 | 57,25 | 15,32 | 15,43 |
| | Kokku: | | 1571,77 | 212,73 | 53,50 | 52,41 |
| Reede | | | | | | |
| Hommikusöök | Nisuhelbepuder (G, L) | 250,00 | 325,00 | 37,00 | 13,20 | 12,40 |
| | Toomooos | 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 | Pilaff kanalihaga | 250,00 | 394,00 | 44,50 | 16,50 | 12,40 |
| | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L) | 50,00 | 28,35 | 2,39 | 1,33 | 1,70 |
| | Peet, röstitud | 100,00 | 60,80 | 9,49 | 1,12 | 1,68 |
| | Kolme kapsasalat | 120,00 | 67,87 | 7,70 | 0,63 | 2,30 |
| | Suvikõrvits, marineeritud punane sibul, edamame uba | 120,00 | 79,80 | 6,46 | 0,53 | 3,20 |
| | 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 |
| | Rukkleib (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: | | 887,73 | 110,45 | 28,10 | 27,62 |
| Kooleine | Vanilli kohupiimavorm (G, L) | 150,00 | 289,50 | 24,90 | 13,80 | 16,20 |
| | Mahlakissell | 250,00 | 178,75 | 44,50 | 0,03 | 0,00 |
| | Kooleine kokku: | | 468,25 | 69,40 | 13,83 | 16,20 |
| | Kokku: | | 1792,33 | 231,81 | 59,22 | 58,76 |
| NÄDALA KESKINE KOKKU: | | Hommikusöök | 486,12 | 66,61 | 16,21 | 15,28 |
| | | Lõunasöök | 719,72 | 94,84 | 24,15 | 25,67 |
| | | Kooleine | 490,99 | 67,59 | 15,75 | 16,62 |

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kõõgipersonaalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktosi PT-portsjontoid

Menüü kabaraž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÕÕGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV