



Kooli menüü 05.05-09.05.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Rukkileibepuder (G)	250,00	305,00	35,50	11,65	11,78
	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:		507,24	62,33	19,53	16,25
Lõunasöök	Kalkunihagujašš (G, L)	140,00	143,00	13,80	5,25	9,15
	Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
	Ries, aurutatud	80,00	98,40	21,84	0,20	1,90
	Porqandi-virsikusalat	120,00	75,08	8,36	3,77	1,96
	Kapsas, mäs, 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 Pimatooted (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:		774,40	120,81	19,45	26,34
Kooleine	Einetoilet (pehmik, või R 82%, salat, juust, sink, kurk)	100,00	220,00	19,10	10,20	11,40
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		375,60	56,40	10,40	12,20
	Kokku:		1657,24	239,54	49,38	64,79
Teisipäev						
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	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:		572,24	80,83	18,86	17,22
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (G, L)	250,00	375,00	54,00	15,70	21,60
	Värska-mustsüsistra odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,00	31,20	1,75	3,23
	PRIA Pimatooted (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
	Porqand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Lõunasöök kokku:		712,60	96,69	19,54	30,35
Kooleine	Kaiboikartulid Parmesani juustuga	150,00	185,00	28,90	3,91	6,80
	Hapukoorekaste ürdide ja küüslauguga (L)	50,00	69,40	2,13	6,01	1,67
	Seepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
	Õunamahla	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
	Kooleine kokku:		462,00	72,73	11,42	14,27
	Kokku:		1746,84	250,25	49,81	61,84
Kolmapäev						
Hommikusöök	Neiljavijahelbepuder nisukiididega (G, L)	250,00	405,00	50,50	13,30	10,93
	Marjad	30,00	14,52	2,34	0,15	0,33
	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:		571,48	66,98	21,33	15,63
Lõunasöök	Ahiukana röstitud köögiviljadega	140,00	112,00	7,09	5,53	6,69
	Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
	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
	Hina kapsas-kurvisalat tilliga	120,00	30,72	1,72	1,87	1,19
	Peet, kaalikas, lilikapsas	120,00	43,92	7,63	0,20	1,88
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Pimatooted (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
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Lõunasöök kokku:		624,24	81,91	21,34	24,69
Kooleine	Sealiha-köögilvitasupp	200,00	183,00	10,40	10,60	9,97
	Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		437,08	69,13	11,20	13,17
	Kokku:		1632,80	218,02	53,87	63,49
Neljapäev						
Hommikusöök	Kolmeviljapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
	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:		493,64	69,36	14,54	16,43
Lõunasöök	Värskekapsabori veiselihaga	250,00	165,00	12,80	7,92	9,14
	Hapukoore R 10% (L)	30,00	35,52	1,25	3,00	0,80
	Karamellkissell moosiga (L)	160,00	137,00	26,70	2,11	2,64
	PRIA Pimatooted (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:		498,62	69,92	15,02	18,40
Kooleine	Riisi-makrasalat (L)	150,00	172,00	22,80	5,56	7,27
	Võileib tomatiga (G, L)	80,00	177,00	23,20	7,05	3,25
	Mahlajook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Kooleine kokku:		437,00	68,00	12,61	10,52
	Kokku:		1429,26	207,28	42,17	45,35
Reede						
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	250,00	224,00	33,90	6,25	7,43
	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
	Kakaosuhkur, 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:		405,55	54,54	13,66	13,86
Lõunasöök	Kalapasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Brokoli ja lilikapsas, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Tomatikaste	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Kapsa-redisesalat	120,00	32,64	5,20	0,12	1,34
	Porqand, 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 Pimatooted (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:		887,48	135,52	22,85	32,80
Kooleine	Sidrunikeks (G, L, PT)	150,00	444,00	56,70	19,35	9,63
	Piim, R 2,5% (L)	200,00	115,60	10,60	5,20	6,80
	Kooleine kokku:		559,60	67,30	24,55	16,23
	Kokku:		1852,63	257,36	61,06	62,89
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		Hommikusöök 510,03	66,81	17,58	15,88
			Lõunasöök 699,47	100,97	19,64	26,52
			Kooleine 454,26	66,71	14,04	13,28

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktosi PT-portsjontode

Menüü katorasit on arestatud li vanusestemele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV