



Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Vievliajahlipupuder (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	Kanakaese sulatatud iustuga ja basiilikuuga (G, L)	140,00	179,00	9,10	10,90	11,10	
	Ris, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00	
	Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54	
	Kaalika-ananassalat	120,00	47,90	9,79	0,12	0,72	
	Hina kapsas, paprika, brokoli	120,00	32,20	3,52	0,36	2,60	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	PRIA Pimatooned (pim, keefiri) (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:			756,46	113,80	20,66	27,31
Kooliaine	Küpselatud 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	
	Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30	
	Mahlalook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
	Kooliaine kokku:			412,10	69,30	7,93	12,56
Kokku:			1867,80	243,23	39,47	51,41	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
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	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:			567,24	84,73	17,62	15,27
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	
	Mango-kohupiimakreem (L)	160,00	255,00	23,20	14,80	7,15	
	PRIA Pimatooned (pim, keefiri) (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:			625,12	84,32	23,09	17,32
	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:			1636,36	225,50	54,09	54,35	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Hirspuder (L)	250,00	337,50	49,50	10,20	10,73	
	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:			514,46	68,74	18,23	15,40
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	
	Hina kapsa salat tomati ja spinatiga	120,00	74,80	1,91	0,18	1,45	
	Jäasalat, porgand, roheline hernes	120,00	53,60	7,00	0,41	3,19	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	PRIA Pimatooned (pim, keefiri) (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:			677,08	84,96	17,90	26,58
	Kooliaine	Plaff veiselihaga	150,00	175,00	23,80	5,32	7,26
		Külm ioortikaste maitserohelisega (L)	50,00	28,40	2,39	1,33	1,70
		Seemneleib (G)	50,00	158,00	22,50	4,65	4,50
		Õunamahl	200,00	82,60	20,60	0,00	0,50
Kooliaine kokku:			444,00	69,29	11,30	13,96	
Kokku:			1635,54	222,99	47,43	55,94	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	250,00	370,00	54,00	10,98	12,75	
	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:			470,88	65,91	15,07	15,32
Lõunasöök	Tomatine lõhehakkisupp	250,00	142,00	11,80	5,39	9,92	
	Risivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160,00	174,00	25,50	6,81	2,12	
	PRIA Pimatooned (pim, keefiri) (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:			477,10	66,49	14,19	17,76
	Kooliaine	Tatrahautis šampinjoni ja köögiviljadega	150,00	139,00	18,00	5,13	3,93
Ürdi-joortikaste (L)		50,00	44,30	5,60	1,98	0,93	
Sepik (G)		50,00	125,00	21,10	1,50	5,30	
Mahlalook		200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
Kooliaine kokku:				396,30	66,70	8,61	17,32
Kokku:			1344,28	199,10	37,66	50,40	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Krõbe marjamüsi (G)	100,00	412,00	62,70	11,80	9,50	
	Maitsestatamata jogurt (L) (PRIA)	200,00	114,20	9,60	5,40	8,80	
	Kuivatatud puuvilja-seemne-pähklisegu	30,00	131,20	9,14	7,88	4,28	
	Hommikusöök kokku:			657,40	81,44	25,08	20,58
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	
	Porgandi-kõrvitsasalad	120,00	27,50	4,56	0,18	0,72	
	Peet, mais, herneversed	120,00	72,90	11,00	0,90	2,91	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41	
	PRIA Pimatooned (pim, keefiri) (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:			770,30	88,58	30,57	28,98
Kooliaine	Rabarberikook (G, L, PT)	150,00	369,00	36,75	19,50	9,21	
	Mahlalook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00	
Kooliaine kokku:			457,00	58,75	19,50	9,21	
Kokku:			1884,70	228,77	75,15	58,77	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			521,84	72,19	17,38	15,62	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid.							
Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi kõõgipersonalilt							
Sisaldab G-gluteeni L-laktosi PT-portijontioode							
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele							
PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV							

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid.

Teavet menüüs sisalduvate allergiainete kohta küsi kõõgipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktosi PT-portijontioode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV