



Kooli menüü 19.05-23.05.2025

	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	0,99
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					
Bõfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Taisterapasta/pasta (G)	80,00	137,25	28,53	1,08	4,54
Peedisalat	120,00	48,96	8,28	0,24	1,92
Kapsas, marineeritud kurk, rohelisted herned	120,00	35,82	9,84	0,22	2,08
Saemmesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatkaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
PRIA Pimatooted (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:		809,79	108,78	30,72	27,99
Koolaine					
Makaroni-singiroog (G, L)	150,00	240,00	35,00	6,44	9,89
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
Koolaine kokku:		617,00	94,40	14,35	22,66
Kokku:		1934,42	276,83	60,81	64,98
Toisipäev					
Hommikusöök					
Nisuhelbepuder (G, L)	250,00	325,00	37,00	13,20	12,40
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
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 kanalihaga	250,00	99,10	14,40	1,12	6,77
Kakaokissell vahukoorega (L)	160,00	220,00	24,20	10,70	5,98
PRIA Pimatooted (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:		529,13	75,85	15,10	20,50
Koolaine					
Ahiuõõviljad sealihaga	150,00	225,00	24,30	8,77	10,70
Urts-juurviljakaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,83
Rukkileib (G)	50,00	118,00	23,25	0,60	3,20
Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
Koolaine kokku:		498,30	80,65	11,35	14,83
Kokku:		1463,78	208,16	43,74	50,27
Kolmapäev					
Hommikusöök					
Kaerahelbepuder (G, L)	250,00	397,50	46,75	14,70	15,70
Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,99
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					
Lõhepikkpööss (G, PT)	50,00	94,80	7,14	4,11	7,02
Ris, aurutatud	80,00	103,20	22,96	0,21	2,00
Kinoa, keedetud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
Tartarkaste (L)	50,00	47,60	7,20	3,92	1,27
Hüna kapsa-paprika-avokaadosalat	120,00	29,28	3,79	1,30	1,44
Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	120,00	71,62	13,69	0,58	4,45
Saemmesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,91
PRIA Pimatooted (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
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Lõunasöök kokku:		724,66	108,60	22,66	28,11
Koolaine					
Tatar hakklihaga	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
Banaad	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Mahlajook	250,00	110,00	27,50	0,00	0,00
Koolaine kokku:		486,12	88,28	7,96	11,86
Kokku:		1744,91	265,88	49,26	58,00
Neljapäev					
Hommikusöök					
Seitsmepäevapuder linaseemnetega (G, L)	250,00	350,00	46,70	11,60	13,40
Moos	30,00	50,28	12,69	0,00	0,99
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 seljanka (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 marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
PRIA Pimatooted (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
Porjaand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Lõunasöök kokku:		734,32	93,36	27,80	27,61
Õhtuõde					
Ahiuomlett (G, L)	100,00	124,00	5,25	7,25	9,27
Hüna kapsa salat värskete kurajaga	100,00	11,80	1,45	0,05	0,95
Sepik (G)	50,00	125,00	21,10	1,50	5,30
Kalkajook, suhkruta (L)	200,00	71,00	5,98	3,52	4,00
Suhkur	5,00	19,95	4,99	0,00	0,00
Koolaine kokku:		351,75	38,77	12,12	19,52
Kokku:		1572,70	201,08	55,46	62,86
Reede					
Hommikusöök					
Kolmepäevapuder (G, L)	250,00	357,00	47,10	10,60	14,10
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:		457,87	59,00	14,69	16,67
Lõunasöök					
Burgundia pada (G)	140,00	155,00	8,74	9,10	8,51
Kartulipuder (L)	80,00	61,23	12,68	0,49	1,89
Tatar, aurutatud	80,00	64,48	13,58	0,40	2,38
Porjaand-virsikusalat	120,00	76,08	8,36	3,77	1,06
Kaalikas, redis, mais	120,00	54,12	8,06	0,68	2,08
Saemmesegu	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
PRIA Pimatooted (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:		759,96	93,38	30,02	25,12
Koolaine					
Einevõileb (pehmik, või R 82%, salat, juust, kurk)	135,00	297,00	25,80	13,70	15,40
Pim, R 2,5% (L)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Koolaine kokku:		354,80	31,10	16,30	18,70
Kokku:		1571,63	183,48	61,01	60,49
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		484,52	64,45	16,38	15,94
Hommikusöök		711,37	95,99	25,26	25,87
Lõunasöök		461,59	66,64	12,42	17,81

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatooted.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-porsijontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV