

Esmaspäev 10.02

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		485,13	60,42	10,21	14,00

Teisipäev 11.02

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		355,13	53,32	11,10	13,09

Kolmapäev 12.02

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjamüsli	40,00	192,80	27,12	7,60	5,36
Marjajogurt	200,00	239,20	40,40	6,40	7,20
Toidukord kokku		432,00	67,52	14,00	12,56

Neljapäev 13.02

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,20	11,80	11,70
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Soe marjajook	150,00	66,30	16,50	0,30	0,36
Toidukord kokku		420,63	62,42	15,02	12,56

Reede 14.02

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pähklimüsli	50,00	203,00	17,90	12,70	5,93
Maitsestatud jogurt puuviljadega	180,00	270,00	31,68	11,70	8,80
Toidukord kokku		473,00	49,58	24,40	14,73

Nädala keskmine	KOKKU	433,18	58,65	14,95	13,39
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Koolilõuna 10.02-14.02.2025.

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš sealihast (G, L)	140,00	183,06	7,78	13,57	7,79
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Coleslaw salat	50,00	11,64	2,86	0,10	0,39
	Redis, hernes, porrulauk, kurk	50,00	14,26	2,96	0,12	0,97
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		580,76	75,80	24,39	18,97

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veiselihaga	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
	Vokitud köögiviljad	30,00	15,30	1,93	0,69	0,67
	Kodujuustukaste	70,00	55,70	2,57	2,51	5,83
	Punapeedi-porru salat	50,00	37,20	4,55	2,06	0,72
	Kapsas, porgand, punane uba, marineeritud kurk	50,00	22,69	4,91	0,17	1,25
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	29,90	7,09	0,15	1,35
	Kokku:		664,14	86,70	24,54	28,29

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Spagetid (G)	70,00	98,50	20,60	0,49	3,37
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Aurutatud köögiviljad	30,00	12,70	2,68	0,12	0,83
	Hiina kapsa salat paprika ja ananassiga	50,00	30,34	3,01	1,92	0,60
	Porgand, edamame uba, mais	50,00	40,39	5,24	1,47	2,51
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		634,46	90,91	23,51	24,22

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	381,00	27,30	21,20	16,00
	Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem mustasõstra kisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		813,00	115,50	27,42	23,59

Reede	Sõbrapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopärane kana sidruni ja piparmündiga (G)	60,00	57,60	7,10	1,92	5,63
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Jogurtikaste ürtidega	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
Sõbrapäev	Valge redis, tomat, punane kapsas, läätсед aurutatud	50,00	23,32	4,68	0,14	1,39
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kakao (L)	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kiivi	100,00	47,20	10,70	0,40	1,00
	Kokku:		658,30	107,12	18,07	22,90
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		670,13	95,21	23,59	23,59

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev 17.02

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		399,03	56,07	14,00	14,07

Teisipäev 18.02

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Soe marjajook	100,00	44,20	11,00	0,20	0,24
Toidukord kokku		421,53	55,02	11,34	10,14

Kolmapäev 19.02

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisihelbed	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
Maitsestatud jogurt puuviljadega	200,00	300,00	35,20	13,00	9,77
Toidukord kokku		450,00	67,80	13,30	13,02

Neljapäev 20.02

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		443,03	63,07	14,74	17,75

Reede 21.02

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjamüsli	40,00	153,60	26,40	4,13	4,86
Maitsestatud jogurt maasikaga	250,00	305,00	42,60	6,88	4,16
Toidukord kokku		458,60	69,00	11,01	9,02

Nädala keskmine	KOKKU	434,44	62,19	12,88	12,80
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.

Koolilõuna 17.02-21.02.2025.



Dussmann
FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	140,00	237,00	18,48	12,10	9,31
	Pasta/täisterapasta (G)	70,00	119,88	22,93	0,95	3,98
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30,00	22,80	1,05	0,54	3,49
	Porgandi-küüslaugusalat	50,00	30,80	3,97	1,79	0,33
	Hapukurk, kapsas, paprika, valge uba	50,00	16,24	3,51	0,10	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,10	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		747,77	101,29	26,01	26,52

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine veiselihapada	140,00	208,00	23,40	4,90	8,40
	Kartul, aurutatud	70,00	50,75	10,85	0,07	1,33
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Kapsa-paprikasalat	50,00	20,90	5,62	0,06	0,59
	Hiina kapsas, edamame uba, porgand, ananass	50,00	26,61	4,17	0,71	11,46
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		635,41	95,04	16,58	31,59

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjulõhe	60,00	198,00	20,23	9,40	10,20
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	7,75	0,95	0,07	0,54
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul, redis	50,00	13,85	2,88	0,15	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	11,90	0,00	0,30
	Kokku:		694,73	97,19	27,50	24,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Kohupiimavaht mango-vaarikakastmega (L)	160,00	278,00	49,80	11,60	5,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		616,20	96,50	21,38	21,52

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Ahjukõõgiviljad	30,00	21,63	2,85	0,74	0,40
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,20	4,30	5,22	1,93
	Lambasalat värske kurgiga	50,00	30,40	6,02	2,04	0,49
	Porgand, hernes, pastinaak, punapeet	50,00	25,13	5,86	0,19	0,99
	Kodujuust	30,00	30,80	0,75	1,32	3,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		691,41	83,07	29,95	24,83
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		677,10	94,62	24,28	25,70

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele