

Esmaspäev 24.03

| Hommiüksöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Rukkihelbepuder | 200,00 | 308,00 | 33,30 | 8,22 | 9,40 |
| Pudrulisad* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Puuviljatee | 100,00 | 59,90 | 15,00 | 0,00 | 0,00 |
| Toidukord kokku | | 454,56 | 61,70 | 11,87 | 10,03 |

Teisipäev 25.03

| Hommiüksöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Nisuhelbepuder | 200,00 | 239,00 | 44,60 | 8,32 | 6,39 |
| Pudrulisand* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Soe marjajook | 150,00 | 66,30 | 16,50 | 0,30 | 0,36 |
| Toidukord kokku | | 391,96 | 74,50 | 12,27 | 7,38 |

Kolmapäev 26.03

Õpilaste valik

| Hommiüksöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Rukkipala, röstsai | 50,00 | 131,70 | 27,10 | 1,40 | 4,38 |
| Või | 5,00 | 36,20 | 0,04 | 4,00 | 0,02 |
| Sink, vorst | 15,00 | 34,80 | 0,36 | 2,56 | 2,58 |
| Juust, sulatatud juust | 15,00 | 40,70 | 0,51 | 3,08 | 2,73 |
| Kurk, tomat, lehtsalat | 60,00 | 9,30 | 1,84 | 0,10 | 0,64 |
| Piim | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Toidukord kokku | | 339,40 | 37,80 | 15,04 | 15,30 |

Neljapäev 27.03

| Hommiüksöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Maisimannapuder | 200,00 | 219,00 | 29,40 | 7,58 | 6,28 |
| Pudrulisand* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Piim | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Toidukord kokku | | 392,36 | 50,75 | 15,13 | 11,86 |

Reede 28.03

| Hommiüksöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|----------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Maisihelbed | 40,00 | 150,00 | 32,60 | 0,30 | 3,25 |
| Maitsestatud jogurt puuviljadega | 180,00 | 270,00 | 31,68 | 11,70 | 8,80 |
| Toidukord kokku | | 420,00 | 64,28 | 12,00 | 12,05 |

Nädala keskmine **KOKKU** **399,66** **57,81** **13,26** **11,32**

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolilõuna 24.03-28.03.2025.



Dussmann
FOOD SERVICES

| Esmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kana-koorekaste tilliga (G, L) | 140,00 | 244,61 | 14,74 | 10,52 | 11,58 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 61,60 | 11,80 | 0,44 | 2,12 |
| | Hiina kapsa paprika salat | 50,00 | 29,50 | 2,35 | 2,11 | 0,62 |
| | Kapsas, porgand, kurk, kikerhersed | 50,00 | 21,97 | 4,46 | 0,07 | 1,12 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | 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: | | 712,58 | 96,20 | 21,54 | 25,25 |

| Teisipäev | Õpilaste valik | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Tacod | 50,00 | 245,00 | 31,00 | 12,50 | 3,50 |
| | Hakklihatäidis | 100,00 | 91,10 | 11,35 | 4,97 | 3,83 |
| | Juustud (L) | 30,00 | 105,00 | 0,33 | 6,10 | 7,80 |
| | Köögivil | 100,00 | 36,80 | 9,20 | 0,33 | 2,29 |
| | Kastmed (L) | 50,00 | 158,00 | 6,04 | 5,60 | 5,65 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Valge redis (PRIA) | 100,00 | 18,90 | 4,50 | 0,10 | 0,80 |
| | Kokku: | | 835,60 | 87,76 | 37,01 | 29,03 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Pikppoiss (G, L) | 70,00 | 185,00 | 20,35 | 4,71 | 8,89 |
| | Kartuli-bataadipüree (L) | 70,00 | 75,40 | 13,00 | 2,15 | 1,57 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 61,60 | 11,80 | 0,44 | 2,12 |
| | Soe valgekaste (L) | 50,00 | 72,20 | 4,30 | 5,22 | 1,93 |
| | Kapsa salat kurgiga | 50,00 | 10,30 | 2,39 | 0,07 | 0,43 |
| | Valge redis, mais, edamame uba (sojauba), roheline sibul | 50,00 | 30,84 | 4,77 | 0,77 | 1,82 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | 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: | | 656,14 | 93,85 | 20,77 | 22,22 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Koorene kalasupp (L) | 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 | 6,00 | 0,20 | 0,50 |
| | Kokku: | | 616,20 | 98,30 | 21,38 | 21,52 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Ühepajatoit sealihaga | 140,00 | 132,84 | 10,09 | 7,68 | 7,79 |
| | Kartul, aurutatud | 140,00 | 101,50 | 21,70 | 0,14 | 2,66 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Soe koorekaste (L) | 50,00 | 72,20 | 4,30 | 5,22 | 1,93 |
| | Lambasalat tomatiga | 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 (L) | 30,00 | 30,90 | 0,75 | 1,32 | 3,99 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | 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: | | 707,47 | 104,42 | 24,28 | 26,18 |
| | NÄDALA KESKMINNE KOKKU: | | 705,60 | 96,11 | 24,99 | 24,84 |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev 31.03

| Hommikusöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Riisihelbepuder | 200,00 | 274,00 | 37,20 | 4,04 | 6,68 |
| Pudrulisand* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Piim | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Toidukord kokku | | 447,36 | 58,55 | 11,59 | 12,26 |

Teisipäev 01.04

| Hommikusöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Kaerahelbepuder | 200,00 | 287,00 | 44,40 | 7,92 | 12,30 |
| Pudrulisand* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Piim | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Toidukord kokku | | 460,36 | 65,75 | 15,47 | 17,88 |

Kolmapäev 02.04

| Hommikusöök | 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 03.04

| Hommikusöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Seitsmeviljapuder | 200,00 | 252,00 | 38,00 | 7,41 | 9,68 |
| Pudrulisand* | 50,00 | 86,66 | 13,40 | 3,65 | 0,63 |
| Piim | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Toidukord kokku | | 425,36 | 59,35 | 14,96 | 15,26 |

Reede 04.04

| Hommikusöök | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Puuviljamüsli | 40,00 | 164,80 | 24,72 | 5,83 | 4,14 |
| Maitsestatud jogurt marjadega | 180,00 | 215,28 | 36,36 | 5,76 | 6,48 |
| Toidukord kokku | | 380,08 | 61,08 | 11,59 | 10,62 |

Nädala keskmine **KOKKU** **432,63** **62,51** **13,38** **13,81**

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Koolilõuna 31.03-04.04.2025.



Dussmann
FOOD SERVICES

| Esmaspäev | Õpilaste valik | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Bolognese kaste | 140,00 | 139,58 | 9,63 | 8,97 | 8,12 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,61 | 0,35 | 2,09 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L) | 30,00 | 22,53 | 0,98 | 0,50 | 3,54 |
| | Hiina kapsa tomati salat | 50,00 | 18,50 | 3,44 | 0,51 | 0,55 |
| | Porgand, punane uba, redis, nuikapsas | 50,00 | 28,31 | 3,73 | 1,01 | 1,88 |
| | 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: | | 650,27 | 92,94 | 22,42 | 27,20 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kanasupp | 250,00 | 271,00 | 30,80 | 8,80 | 18,30 |
| | Karamellkissell maasikakastmega (L) | 160,00 | 277,50 | 40,80 | 3,88 | 3,09 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 50,00 | | | | |
| | 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: | | 693,40 | 103,29 | 13,66 | 26,68 |

| 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 |
| | Kuskuss, aurutatud (G) | 70,00 | 89,71 | 19,01 | 0,48 | 2,76 |
| | Koorekaste (L) | 50,00 | 86,90 | 3,65 | 8,57 | 0,62 |
| | Porgandi-küüslaugusalat (L) | 50,00 | 30,80 | 3,97 | 1,79 | 0,33 |
| | Frillise salat, mais, tomat, brokoli | 50,00 | 23,05 | 4,36 | 0,41 | 1,10 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | 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: | | 712,54 | 98,61 | 29,72 | 22,12 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Veiseliha-köögiviljapada | 140,00 | 231,00 | 27,20 | 6,76 | 9,30 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 50,75 | 10,85 | 0,07 | 1,33 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 61,60 | 11,80 | 0,44 | 2,12 |
| | Varjase kapsa redise salat | 50,00 | 14,30 | 3,38 | 0,08 | 0,50 |
| | Porgand, nuikapsas, suvikõrvits tilliga | 50,00 | 13,44 | 3,23 | 0,12 | 0,41 |
| | 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: | | 614,84 | 91,01 | 17,76 | 20,63 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Küpsetatud ahjukanatükid | 60,00 | 102,00 | 8,16 | 8,11 | 11,50 |
| | Ürdised ahjuköögiviljad | 50,00 | 34,50 | 6,85 | 1,11 | 0,80 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,61 | 0,35 | 2,09 |
| | Bulgur, keedetud (G) | 70,00 | 110,00 | 21,00 | 0,71 | 3,63 |
| | Hapukoore-ürdikaste (L) | 50,00 | 69,10 | 7,12 | 6,01 | 1,66 |
| | Hiina kapsa viirsiku salat | 50,00 | 34,20 | 4,24 | 1,96 | 0,30 |
| | Punane kapsas, värske kurk, roheline hernes, paprika | 50,00 | 17,61 | 3,87 | 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) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Melon | 100,00 | 26,70 | 6,20 | 0,10 | 0,60 |
| | Kokku: | | 661,36 | 95,10 | 28,56 | 27,92 |

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

666,48 96,19 22,42 24,91

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G- gluteeni L-laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele