

Esmaspäev 31.03

Homмикusöök	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

Homмикusöök	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

Homмикusöök	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

Homмикusöök	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

Homмикusöök	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