

Esmaspäev 17.03

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		531,36	65,75	12,24	15,78

Teisipäev 18.03

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
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		433,56	72,80	11,57	12,93

Kolmapäev 19.03

Õpilaste valik

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pannkoogid	65,00	122,00	15,10	7,21	5,77
Moosid	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
Marjad	30,00	14,50	3,66	0,17	0,33
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		273,50	39,41	11,28	11,14

Neljapäev 20.03

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

Reede 21.03

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Puuviljamüsli	50,00	206,00	30,90	7,29	5,18
Maitsestatud jogurt puuviljadega	200,00	300,00	35,20	13,00	9,78
Toidukord kokku		506,00	66,10	20,29	14,96

Nädala keskmine	KOKKU	438,36	60,52	13,39	13,41
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.



Koolilõuna 17.03-21.03.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana tikka masala (L)	140,00	173,00	7,15	9,56	15,10
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,00	21,00	0,71	3,63
	Aurutatud punased läätsed	30,00	41,10	7,46	0,19	2,93
	Hiina kapsa salat värskel kurgiga	50,00	25,20	1,28	2,07	0,55
	Porgand, hernes, riivitud kaalikas mahlaga, marineeritud kurk	50,00	23,09	7,52	0,10	0,82
	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, 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:		692,29	103,41	20,22	30,26

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklhaga (G)	220,00	393,00	49,30	10,43	12,70
	Tomatikaste	50,00	19,40	4,45	0,04	0,46
	Kodujuust (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Aurutatud lillkapsas-brokoli	30,00	23,10	1,67	1,58	0,95
	Varajase kapsa-hernesalat	50,00	24,80	4,39	0,63	1,16
	Porgand, Hiina kapsas, tomat, ananass	50,00	14,68	3,58	0,10	0,34
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		719,08	97,98	21,71	25,36

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjušašlõkk	70,00	237,00	18,48	13,20	17,30
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Koorekaste (L)	50,00	60,50	4,44	3,87	1,97
	Värskekapsa-tomatisalat	50,00	23,50	13,07	0,11	0,51
	Peet, paprika, oad	50,00	25,30	7,07	0,22	1,17
	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:		691,98	102,25	26,91	30,18

Neljapäev	Õpilaste valik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	251,00	25,90	11,00	8,50
	Jogurtismuuti banaani ja maasikaga (L)	150,00	175,00	31,30	3,55	6,60
	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:		565,20	87,80	15,58	19,54

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-lõhevorm tilliga (L)	250,00	377,50	57,25	10,38	11,00
	Ahjuköögiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Porgandi-virsikusalat	50,00	34,20	4,24	1,96	0,30
	Hiina kapsas, kikerhernes, mais, hernes	50,00	36,56	9,24	0,40	1,87
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kakao (L)	100,00	77,60	12,00	2,30	2,64
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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:		789,91	123,52	24,07	22,63

NÄDALA KESKINE KOKKU:

			691,69	102,99	21,70	25,59
--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev 24.03

Hommikusöök	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

Hommikusöök	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

Hommikusöök	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

Hommikusöök	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

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	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.

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	Pikkpoiss (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 kaloraaž 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
Puuviljamüсли	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 1 vanuseastmele.



Koolilõuna 31.03-04.04.2025.

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 KESKMIINE KOKKU:

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaliilt

Sisaldab G- gluteeni L- laktoosi

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele