

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10		
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07		
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65		
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10		
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79		
	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)	50,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00		
	Kokku:		677,45	677,45	95,94	21,20	26,08	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48	
		Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57	
		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	27,30	4,24	0,20	1,13	
Kokku:		628,80	628,80	83,49	18,73	31,12		
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G, M, PT)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71	
		Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65	
		Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89	
		Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,2	4,3	5,22	1,93	
		Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28	
		Punane kapsas, mais, porrulauk	125,00	52,5	7,65	0,737	2,22	
		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)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30	
		Kokku:		690,76	690,76	95,04	24,73	25,35
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53	
		Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
		Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63	
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
Kokku:		560,60	560,60	81,53	20,88	15,03		
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Tex-Mex pasta hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13	
		Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60	
		Hapukoore-ketšupikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44	
		Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60	
		Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89	
		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)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00	
		Kokku:		741,50	741,50	106,25	29,20	22,03
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:			659,82	92,45	22,95	23,92

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 10.02-14.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	100,00	46,20	5,90	0,35	2,75
	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		707,75	95,77	23,74	22,73
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Segahakkliha-pastasupp (G)	250,00	266,00	18,80	15,40	11,80
	Vanillikohupiimakreem maasikakastmega (L)	160,00	217,00	24,80	9,96	6,49
	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	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		625,30	72,44	26,39	23,36
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		635,83	94,93	19,31	25,57
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		640,80	96,42	18,77	19,46
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Kaalikas, nuikapsas, redis	125,00	31,10	5,13	0,17	1,00
	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		721,23	109,13	20,96	24,18
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			666,18	93,74	21,83	23,06

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguuljašš porgandiga (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-sibulasalat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
	Porgand, kaalikas, mais	100,00	67,60	10,30	0,26	1,48
	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		763,75	108,06	23,33	23,34
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		584,15	94,58	13,16	19,12
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	53,00	10,10	0,46	1,59
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Tartarkaste (L)	100,00	139,00	9,74	11,90	4,20
	Hiina kapsa-tomatisalat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		696,40	91,19	28,22	23,49
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp kalkunilihaga (G)	250,00	178,00	16,70	6,35	11,80
	Banaani-kakaoojurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		560,40	77,02	14,32	27,87
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	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukoogiviljad	100,00	72,10	9,50	2,46	1,32
	Soe koorekaste (L)	100,00	145,00	6,94	11,90	2,30
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Porgand, hernes, pastinaak	150,00	128,85	15,90	2,85	5,16
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	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)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		952,60	115,45	36,24	29,91
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			711,46	97,26	23,05	24,74

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Sealihatükid magushapup kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29		
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50		
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68		
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94		
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06		
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01		
	Seemneseegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42		
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00						
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00		
	Kokku:		830,50	120,27	24,58	31,84		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60	
		Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56	
	Vastlapäev	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10	
		Kokku:		804,60	83,52	35,83	31,20	
	Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
		Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
			Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Tatar, aurutatud			100,00	88,00	16,88	0,62	3,03	
Kapsa-ananassisalat			100,00	26,40	6,97	0,30	1,45	
Peet, mais, porgand			100,00	47,60	8,62	0,32	1,32	
Salatikaste			5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
Seemneseegu			10,00	61,10	1,42	5,36	2,42	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)			50,00					
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)			50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
Pirn (PRIA)	100,00		46,40	10,20	0,00	0,30		
	Kokku:		699,45	98,89	24,97	24,81		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Värskkekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85	
		Hapukoer (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
		Vaarika-mustsõstra manna vaht piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40	
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
		Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60	
		Kokku:		508,60	75,48	15,12	15,12	
		Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
			Lõunasöök	Pilaff porgandi ja veisehakkliha	250,00	292,00	39,60	8,87
Röstitud kõögiviljad				150,00	91,20	14,24	1,68	2,52
Ürdi-joqurtikaste (L)	100,00			88,60	11,20	3,96	1,86	
Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00			24,00	3,16	1,08	1,20	
Porgand, lillkapsas, šampinjonid peterselliga	100,00			35,80	5,18	0,56	2,16	
Salatikaste	5,00			35,25	0,03	3,90	0,01	
Kodujuust (PRIA) (L)	5,00			5,15	0,13	0,22	0,67	
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00							
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00			115,00	24,60	0,83	3,94	
Õun (PRIA)	100,00	48,30		10,90	0,00	0,00		
	Kokku:		735,30	109,03	21,10	24,46		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			715,69	97,44	24,32	25,48		

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele