

## Koolilõuna 07.04-11.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanalihakaste	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
	Kapsa-õunasalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	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
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	160,00	213,00	38,70	4,87	3,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>577,90</b>	<b>86,82</b>	<b>16,77</b>	<b>19,40</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalakaste tilliga (L)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
	Kartuli-porgandipüree (L)	80,00	89,30	13,70	2,62	2,32
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Paprika, kapsas, redis	100,00	27,20	4,64	0,20	0,73
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>701,35</b>	<b>95,69</b>	<b>25,69</b>	<b>23,77</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Maasika manna vahut piimaga (G,L)	160,00	123,00	23,90	1,44	2,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>535,40</b>	<b>72,82</b>	<b>18,44</b>	<b>17,09</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L,G)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Hapukoorekaste (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
	<b>Kokku:</b>		<b>741,50</b>	<b>106,25</b>	<b>29,20</b>	<b>22,03</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>643,28</b>	<b>91,83</b>	<b>21,55</b>	<b>21,10</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 21.04-25.04.2025



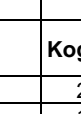
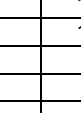
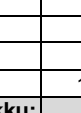
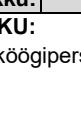


Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kana-porrुकaste (G,L)	140,00	169,00	6,35	12,50	7,45
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Porgand, hernes, lillkapsas	100,00	48,90	6,97	0,35	2,81
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>771,70</b>	<b>109,34</b>	<b>24,60</b>	<b>25,81</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunisupp pastaga (G)	250,00	211,00	30,70	1,61	16,70
	Pasha kohupiimakreem (G,L)	160,00	308,00	35,40	14,80	8,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>684,30</b>	<b>99,86</b>	<b>17,61</b>	<b>30,58</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha magushapus kastmes	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Riis, aurutatud (G)	80,00	108,00	21,80	0,58	3,30
	Ahjukartulid ürtidega	100,00	103,00	19,38	1,25	2,54
	Porgandi-mangosalat	125,00	55,00	8,35	1,35	0,75
	Valge redis, mais, punane kapsas	125,00	27,50	4,28	0,13	1,19
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>718,10</b>	<b>108,04</b>	<b>20,55</b>	<b>28,49</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp lillkapsa ja brokkoliga	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem rabarberikisselliga (L)	160,00	163,00	24,20	6,27	1,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>564,40</b>	<b>70,82</b>	<b>22,17</b>	<b>19,47</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	140,00	97,60	5,36	4,87	6,92
	Bulgur, aurutatud (G)	80,00	125,00	24,00	0,81	4,15
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Kapsa salat paprikaga	125,00	38,38	6,65	0,25	1,20
	Kaalikas, nuikapsas, mais	125,00	54,80	9,20	0,70	1,47
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>668,08</b>	<b>94,71</b>	<b>19,89</b>	<b>24,04</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>681,32</b>	<b>96,55</b>	<b>20,97</b>	<b>25,68</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 28.04-02.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš 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-rohelise sibula salat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
	Kurk, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>738,05</b>	<b>104,71</b>	<b>23,63</b>	<b>23,50</b>
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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>598,95</b>	<b>98,10</b>	<b>13,33</b>	<b>19,81</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kalafilee köögiviljapadjal (PT)	80,00	96,80	1,25	4,86	11,76
	Kartulipüree (L)	100,00	111,62	17,12	3,28	2,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Soe valgekaste (G,L)	50,00	73,30	4,37	5,47	1,54
	Hiina kapsa tomati salat	100,00	15,10	1,83	0,10	1,11
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>721,77</b>	<b>92,22</b>	<b>26,66</b>	<b>26,66</b>
Neljapäev	Volbripäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
						
						
						
						
						
						
						
						
	<b>Kokku:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit kartuli ja sealihaga	250,00	329,20	46,13	8,56	13,87
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Porgand, hernes, pastinaak	100,00	85,90	10,60	1,90	3,44
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>747,00</b>	<b>100,63</b>	<b>23,07</b>	<b>27,51</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>701,44</b>	<b>98,91</b>	<b>21,67</b>	<b>24,37</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 05.05-09.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga (G)	140,00	116,00	4,33	6,10	10,30
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Värskekapsa-õunasalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>722,45</b>	<b>99,34</b>	<b>22,41</b>	<b>27,99</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp köögiviljadega	250,00	134,00	8,36	5,03	13,00
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>587,60</b>	<b>93,40</b>	<b>13,54</b>	<b>22,42</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	BBQ marinaadis küpsetatud kana poolkoib (PT)	80,00	122,00	5,28	3,93	16,20
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,70	5,05	6,31	1,41
	Kapsa-paprikasalat	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Jääsalat, mais, porgand	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>768,00</b>	<b>105,11</b>	<b>25,46</b>	<b>30,95</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor (L)	30,00	66,60	1,14	2,15	0,99
	Karamellkissell ploomimoosiga (L)	160,00	189,00	38,10	2,63	3,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>601,00</b>	<b>85,86</b>	<b>16,48</b>	<b>16,44</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veisehakklihaga	250,00	427,00	47,60	16,90	18,00
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Hiina kapsa-kurgisalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
	Porgand, lillkapsas, šampinjonid	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>862,00</b>	<b>102,46</b>	<b>36,49</b>	<b>29,90</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>708,21</b>	<b>97,23</b>	<b>22,88</b>	<b>25,54</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele