

Koolilõuna 12.05-16.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lihapada aedviljadega (L, G)	140,00	188,00	6,44	13,50	9,38
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	22,90	0,94	3,97
	Kapsa-valge redisesalat tilliga	125,00	31,70	5,31	0,24	0,91
	Porgand, peet, hernes	100,00	33,50	4,75	0,24	1,58
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		695,32	94,09	22,65	23,86
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-spinatisupp	250,00	183,00	12,80	8,44	12,40
	Maasika-mannakreem piimaga (L, G)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		527,12	86,08	11,28	20,69
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalahautis porrulauguga	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	103,00	20,20	1,18	2,01
	Hiina kapsa-maisi-mandariinisalat mahlaga	125,00	55,40	10,10	0,56	1,49
	Redis, kaalikas, porgand	125,00	45,70	8,10	0,18	1,24
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		719,35	100,69	22,68	24,09
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Varajase kapsa supp	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		694,62	86,28	29,40	21,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapasta (L,G)	250,00	371,00	50,70	11,50	13,80
	Ahjukoogiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Tomatikaste (L)	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Värske kapsa redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Jääsalat, mais, peet	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		771,47	116,68	22,75	23,20
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			681,58	96,76	21,75	22,73

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 19.05-23.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	250,00	331,00	41,00	10,70	15,40
	Külm jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Porgandi- kapsasalat	120,00	54,03	10,86	1,44	1,09
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		692,51	98,04	22,55	26,15
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellpuding maasikamoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		590,48	86,15	17,34	23,50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	237,00	16,30	13,60	11,60
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedisalat marineeritud kurgiga	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
	Spinat, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		748,10	104,42	25,00	26,74
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihasupp kümne köögiviljaga	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		719,12	90,78	26,20	27,46
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Hiina kapsa-kurgisalat	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		767,95	98,53	28,02	26,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			703,63	95,58	23,82	26,12

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 26.05-30.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,86	0,62	3,02
	Kapsa-kurgisalat tilliga	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		810,21	107,86	30,59	33,72
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja hakklihaga	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maasikapuding (L)	160,00	218,00	25,50	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		685,28	86,07	32,03	19,84
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanakaste (G)	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Porgandi-ananassi salat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		683,21	111,12	18,39	22,22
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalasupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Rabarberi-rukkijahukreem piimaga (G, L)	160,00	78,80	13,30	1,41	2,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		465,91	66,69	13,75	21,85
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis seahakkliha ja porganditega	140,00	162,00	6,05	12,10	5,85
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Peedi-küüslaugusalat	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		729,76	100,58	25,73	23,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			674,87	94,46	24,10	24,28

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodet

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Tatrarroog kanaliha ja porgandiga	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
	Jogurtikaste tilliga	100,00	40,60	5,10	0,50	3,80
	Peedi-õunasalat, sidrunimahla	100,00	47,60	9,67	0,07	0,92
	Porgand, paprika, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		650,85	102,14	15,22	29,83
Teisipäev						
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp (G)	250,00	284,00	27,20	11,40	15,80
	Riisivaht rabarberikisselliga (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		717,34	110,09	19,91	24,17
Kolmapäev						
Lõunasöök	Koorene sealihahautis (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	100,00	54,60	10,76	0,44	4,22
	Salatisegu, mais, redis	100,00	33,50	4,81	0,54	1,41
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		813,53	117,37	27,67	25,23
Neljapäev						
Lõunasöök	Kanasupp aedviljadega	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Vanillipuding marjapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		579,10	78,47	17,84	23,49
Reede						
Lõunasöök	Tomatine kalapada (L)	140,00	119,00	6,44	6,30	7,96
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Porgandi-virsikusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	100,00	46,80	6,48	1,48	3,10
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		756,23	109,84	24,56	26,33
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			703,41	103,58	21,04	25,81

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodet

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele