

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Porgandi-õunasalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Punane kapsas, mais, hernes	50,00	24,40	4,99	0,38	1,15
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)	100,00				
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:		677,19	101,91	24,07	19,84
Lillkapsa- porgandihautis	140,00	55,02	5,32	2,00	3,15
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik sealihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kohupiimakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Kokku:		644,98	90,22	23,95	22,56
Rassolnik (G)	250,00	151,75	150,25	7,88	3,40
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maksakaste (G, L)	140,00	148,64	8,08	9,04	9,19
Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Kapsa- ürdisalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
Porgand, punapeet, hernes	50,00	17,92	3,94	0,13	1,02
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:		553,60	79,26	19,73	21,51
Juurviljahautis (G)	140,00	154,00	10,60	10,51	2,66
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Selge kala-köögiviljasupp	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kakaokissell sõstrapüreega(G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92

PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		637,50	102,86	15,84	28,24
Köögiviljasupp	250,00	174,00	13,55	10,45	5,33
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog segahakklihaga (G)	250,00	412,44	61,58	13,85	14,64
Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
Mais, redis, kaalikas	50,00	11,59	2,84	0,05	0,46
Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kapsas (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		757,00	107,62	29,23	22,53
Pastaroog (G)	250,00	307,50	41,75	9,30	9,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		654,05	96,37	22,56	22,94

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune hakklihakaste (segahakkliha, siga/veis) (G, L)	140,00	187,60	5,83	14,37	8,98
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Porgandi-paprikasalat	50,00	19,15	3,69	0,60	0,40
Peet, mais, kapsas	50,00	26,51	5,61	0,35	1,10
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kapsas (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		625,74	86,29	23,82	22,74
Koorekaste läätsedega (G, L)	140,00	222,60	12,04	16,80	5,26
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,30	12,05	13,16	11,61
Riisipuder sõstramahlakisselliga (G, L)	160,00	190,19	44,46	0,93	2,70
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		553,99	91,16	15,29	18,49

Värskekapsasupp	250,00	177,50	17,73	8,03	5,30
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjus küpsetatud broileritükid tomatikastmes (PT)	140,00	172,20	6,42	9,61	18,87
Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
Kapsasalat seemnetegaga	50,00	10,94	2,00	0,30	0,30
Kõrvits, hernes, redis	50,00	35,28	7,08	0,61	1,94
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:		711,23	100,09	25,05	32,51
Tomatiline kaste(G)	50,00	55,00	7,40	1,10	2,62
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljašš-supp sealihaga	250,00	236,03	18,16	13,45	12,45
Hapukoor, R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kõrvits (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Kokku:		563,37	80,53	20,19	19,88
Guljašš-supp	250,00	216,00	21,40	9,40	6,50
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
Kapsa-tomatisalat	50,00	7,75	1,53	0,07	0,54
Kaalikas, uba, porgand	50,00	31,06	5,45	0,55	2,48
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kapsas (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		732,51	104,12	26,22	27,42
Kartuliroog porrulaugu ja tilliga (L)	250,00	240,00	27,00	9,18	10,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		637,37	92,44	22,11	24,21

Koolilõuna 14.10-18.10.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	4,09	10,21	11,10
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
Kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
Punane kapsas, mais, hernes	50,00	26,19	5,63	0,36	1,16
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)	100,00				
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:		717,66	96,24	28,60	24,84
Kikerherne-karrikaste (G, L)	140,00	162,40	10,67	9,79	5,04
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
Rabarberikissell vahukoorega (L)	160,00	218,23	25,78	9,99	6,45
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
Kokku:		628,43	76,51	27,89	21,81
Porgandi pastasupp (G)	250,00	143,25	14,53	7,85	4,49
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kana-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Porgandi-apelsinisalad	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
Peet, valge redis, porrulauk	50,00	14,80	3,49	0,06	0,62
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)	100,00				
Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kõrvits (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Kokku:		621,46	93,98	20,94	20,98
Tomatine köögiviljapada ürtidega	140,00	123,89	17,49	3,97	3,17
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mintaifileesupp lillkapsa ja riisiga (G)	250,00	197,75	16,38	8,78	11,65
Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)	160,00	199,94	48,73	0,55	2,86
PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		553,19	99,75	10,53	18,68

Lillkapsasupp	250,00	151,00	23,43	1,75	6,98
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	140,00	162,84	10,09	7,68	7,79
Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
Kapsas, hernes, marineeritud kurk	50,00	21,89	4,37	0,17	1,65
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)	100,00				
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:		571,38	83,36	17,78	19,36
Ühepajatoit läätsedega	140,00	125,16	14,00	4,61	4,65
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		618,42	89,97	21,15	21,14

Koolilõuna 28.10-01.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Chilli con carne	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
Porgandi-virsikusalat	50,00	31,72	4,52	1,57	0,44
Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	50,00	27,04	5,45	0,47	1,35
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		623,84	100,94	19,09	19,80
Tomatiline hautis	140,00	122,22	13,27	4,61	4,86
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Aasiapärase kanasuppuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
Vanillipuding sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		580,97	86,98	17,69	23,19
Supp nuudlitega	250,00	252,50	34,00	9,85	5,45
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98

Punase kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
Peet, kaalikas, mais	50,00	20,15	4,58	0,10	0,94
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kõrvits (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
Kokku:		563,09	83,77	18,84	20,30
Läätseguljašš (L)	140,00	207,20	21,00	8,48	9,60
Neljapäev (Halloween) 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp hakklihaga	250,00	283,08	24,92	17,91	14,55
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Mannavaht piimaga	160,00	95,86	21,48	0,66	1,79
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
Kokku:		544,36	75,73	22,50	21,98
Köögiviljasupp (G, L)	250,00	230,50	36,50	4,48	8,28
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhepasta köögiviljadega(G, L)	300,00	527,40	73,20	115,67	17,69
Jogurtikaste (L)	50,00	40,79	1,78	1,80	4,37
Kapsa-hernesalat	50,00	13,58	3,33	0,05	0,56
Porgand, punane sibul, mais	50,00	27,46	5,94	0,22	1,59
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
Kokku:		826,84	121,52	124,68	29,88
Kikerhernepasta (G, L)	250,00	430,00	52,00	16,40	13,20
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		627,82	93,79	40,56	23,03

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV