

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Porgandisalat granaatõunaseemnetega	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
Kapsas, mais, hernes	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
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
<b>Kokku:</b>		<b>649,34</b>	<b>92,64</b>	<b>24,29</b>	<b>18,56</b>
Tofu magushapus kastmes	140,00	55,02	5,32	2,00	3,15
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp karriga	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
Mustsõstrakissell vahukoorega (L)	160,00	287,65	32,16	11,25	8,57
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>676,63</b>	<b>86,61</b>	<b>24,11</b>	<b>25,97</b>
Rassolnik (G)	250,00	151,75	150,25	7,88	3,40
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
Porgand, kapsas, marineeritud kurk	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)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>541,18</b>	<b>78,83</b>	<b>18,16</b>	<b>20,68</b>
Juurvilja strooganov (G, L)	140,00	154,00	10,60	10,51	2,66

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhehakkliha-köögiviljasupp	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
Sünnipäeva koogilõik valge šokolaadiga	50,00	332,20	64,30	9,21	6,78
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>651,60</b>	<b>117,91</b>	<b>15,52</b>	<b>23,20</b>
Köögiviljasupp	250,00	174,00	13,55	7,20	1,20
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroog segahakklihaga (G, L)	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
Mais, redis, uba	100,00	26,50	4,25	0,21	1,04
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)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>768,53</b>	<b>96,53</b>	<b>30,47</b>	<b>25,66</b>
Pastaroog (G)	250,00	307,50	41,75	9,30	9,93
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>657,46</b>	<b>94,50</b>	<b>22,51</b>	<b>22,81</b>

### Koolilõuna 09.12-13.12.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanahakklihakaste (G, L)	140,00	149,00	6,14	9,92	8,42
Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Porgandi-paprikasalat	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
Punapeet, hernes, kapsas	100,00	47,10	6,07	0,33	3,13
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	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>575,42</b>	<b>80,06</b>	<b>18,98</b>	<b>20,75</b>
Tomatiline läätsekaste(G, L)	140,00	222,60	12,04	16,80	5,26

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kala-riisisupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
Kakaokissell sõstrapüreega(G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>669,08</b>	<b>94,16</b>	<b>22,43</b>	<b>27,30</b>
Juurviljasupp	250,00	129,00	21,20	0,54	6,50
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Sealihapada aedviljadega	140,00	124,00	3,51	8,79	7,05
Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Kapsa-ürdiisalat	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68
Porgand, kikerhernes, marineeritud kurk	120,00	66,84	7,12	1,24	3,80
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
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>719,44</b>	<b>89,90</b>	<b>28,78</b>	<b>23,18</b>
Kikerhernepada (G, L)	140,00	174,00	15,20	8,71	5,99
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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
Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>628,39</b>	<b>86,17</b>	<b>23,99</b>	<b>22,67</b>
Guljašš-supp	250,00	216,00	21,40	9,40	6,50
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-kartuliroog ürtidegaga	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
Hapukoore-jogurtikaste (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
Kapsa-tomatisalat	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
Porgand, uba, marineeritud kurk	120,00	73,80	11,28	0,37	4,27
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
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>788,26</b>	<b>111,76</b>	<b>26,23</b>	<b>29,37</b>
Suvikõrvitsa-kartuliroog (L)	250,00	240,00	27,00	9,18	10,90
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>676,12</b>	<b>92,41</b>	<b>24,08</b>	<b>24,65</b>

## Koolilõuna 16.12-20.12.024

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Paneeritud ahjukala (G, PT)	50,00	96,83	5,24	4,20	9,72
Kartul, aurutatud	140,00	101,60	21,60	0,14	2,66
Soe kaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
Kapsa-tillisalat	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
Porgand, punapeet, oad	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
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
Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>590,68</b>	<b>83,87</b>	<b>19,03</b>	<b>21,67</b>
Kikerhernekaste (G, L)	140,00	162,40	10,67	9,79	5,04
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hakkliha-riisisupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
Piimakissel maasikamoosiga (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>624,20</b>	<b>76,63</b>	<b>27,15</b>	<b>21,93</b>
Riisisupp (G)	250,00	143,25	14,53	7,85	4,49
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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- apelsinisalat	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
<b>Kokku:</b>		<b>553,60</b>	<b>79,26</b>	<b>19,73</b>	<b>21,51</b>
Tomatine köögiviljapada ürtidega	140,00	123,89	17,49	3,97	3,17
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hapskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kohupiima-piparkoogidessert (G)	160,00	248,00	32,10	9,50	8,54
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>614,02</b>	<b>79,48</b>	<b>24,20</b>	<b>20,47</b>
Borš	250,00	151,00	23,43	1,75	6,98
<b>JÕULULÕUNA</b>					
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Verivorst (G, PT)	60,00	119,40	11,52	4,45	7,68
Kartul, aurutatud	140,00	101,60	21,60	0,14	2,66
Soe kaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
Hapukapsas, hautatud	100,00	57,30	5,55	3,18	0,87
Porgand, punapeet, pohlad	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
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
Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>645,14</b>	<b>93,64</b>	<b>21,33</b>	<b>19,33</b>
Värskekapsahautis	50,00	113,00	18,40	1,70	4,42
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>605,53</b>	<b>82,58</b>	<b>22,29</b>	<b>20,98</b>



## Koolilõuna 06.01-10.01.2025

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Chilli con carne	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
Kapsa-ürdisalat	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88
Porgand, mais, šampinjonid peterselliga	100,00	52,30	6,98	0,97	2,79
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	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
<b>Kokku:</b>		<b>618,89</b>	<b>87,64</b>	<b>22,43</b>	<b>18,62</b>
Chilli con carne ilma lihata	140,00	122,22	13,27	4,61	4,86
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kanasupp nuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
Vanillipuding punasesõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
PRIA Piimatooted (piim) (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
<b>Kokku:</b>		<b>580,97</b>	<b>86,98</b>	<b>17,69</b>	<b>23,19</b>
Nuudlisupp	250,00	252,50	34,00	9,85	5,45
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	117,12	20,23	3,37	2,39
Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
Kapsa-kurgisalat	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99
Peet, kaalikas, uba	100,00	36,60	6,36	0,17	1,57
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	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>623,76</b>	<b>88,87</b>	<b>22,72</b>	<b>20,95</b>
Läätseguljašš (L)	140,00	207,20	21,00	8,48	9,60
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Värskekapsasupp sealihaga	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Marja mannaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
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
<b>Kokku:</b>		<b>507,67</b>	<b>73,32</b>	<b>17,41</b>	<b>17,01</b>
Värskekapsasupp	250,00	230,50	36,50	4,48	8,28

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
Kapsa-porrusalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
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	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>806,40</b>	<b>120,98</b>	<b>24,70</b>	<b>27,79</b>
Kikerhernepasta (G)	250,00	430,00	52,00	16,40	13,20
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>627,54</b>	<b>91,56</b>	<b>20,99</b>	<b>21,51</b>