

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	140,00	139,54	7,52	8,98	8,12
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
Kapsa- ürdisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
Peet, roheline hernes, porgand	120,00	52,84	11,86	0,29	2,72
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
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>694,03</b>	<b>110,62</b>	<b>22,27</b>	<b>22,14</b>
Bolognese kaste	140,00	132,68	14,88	3,74	12,48
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,86	18,77	8,45	7,54
Riisivaht mustsõstrakisselliga (L)	160,00	244,08	29,60	12,95	2,64
PRIA 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>575,44</b>	<b>83,01</b>	<b>22,60</b>	<b>14,35</b>
Külasupp (G)	250,00	155,92	30,90	3,20	3,74
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene sealihakaste (G, L)	140,00	154,91	5,21	11,84	7,25
Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
Porgand, mais, kaalikas	120,00	50,97	12,28	0,45	1,51
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>622,14</b>	<b>92,49</b>	<b>22,93</b>	<b>17,55</b>
Seenestrooganov (G, L)	140,00	83,88	6,96	5,78	2,04

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	184,80	14,99	9,54	10,96
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kakaokissell maasikamoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
PRIA Piim (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
<b>Kokku:</b>		<b>571,75</b>	<b>78,97</b>	<b>20,58</b>	<b>22,18</b>
Kikerhernesupp	250,00	201,60	28,08	9,14	6,02
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta basiilikuga (G, L)	250,00	450,70	73,10	8,71	23,13
Külm hapukoorekaste (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
Kapsa- paprikasalat	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
Mais,hernes, redis	120,00	58,51	10,32	1,09	3,64
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>817,64</b>	<b>127,94</b>	<b>22,20</b>	<b>35,08</b>
Köögiviljapasta basiilikuga (G)	250,00	375,86	56,88	11,60	13,60
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>656,20</b>	<b>98,61</b>	<b>22,12</b>	<b>22,26</b>

### Koolilõuna 11.11-15.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Peedi-mädarõikasalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
Kapsas, kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
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>698,39</b>	<b>98,29</b>	<b>27,25</b>	<b>21,73</b>
Koorene köögiviljakaste (L)	140,00	165,38	17,08	8,78	5,50

<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kanasupp kollase karriga	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
Jogurti-mangopuding (160) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
PRIA Piim (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
<b>Kokku:</b>		<b>662,78</b>	<b>73,91</b>	<b>33,31</b>	<b>23,61</b>
Läätsesupp kollase karriga	250,00	255,04	29,14	12,06	9,00
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ahjukana röstitud köögiviljadega	140,00	112,06	10,73	5,53	6,69
Kartuli-tangu tamp	70,00	81,98	14,16	2,36	1,67
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Hapukapsa-porgandisalat	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
Peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
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				
Käsitöö leivalimonaad	100,00	26,22	6,53	0,00	0,30
Karask	50,00	157,18	21,57	6,50	4,50
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>768,28</b>	<b>122,22</b>	<b>25,11</b>	<b>24,36</b>
Pada värviliste köögiviljadega	140,00	173,04	26,84	4,84	7,96
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Värskekapsaborš sealihaga	250,00	136,10	20,90	4,50	5,60
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Piimakissell toormoosiga (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
PRIA Piim (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
<b>Kokku:</b>		<b>613,62</b>	<b>91,58</b>	<b>20,10</b>	<b>18,45</b>
Värskekapsaborš	250,00	128,84	27,78	0,54	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 ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58

Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>584,10</b>	<b>89,23</b>	<b>18,61</b>	<b>24,21</b>
Tomatine kartulivorm	250,00	176,38	26,26	8,14	2,90
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>665,43</b>	<b>95,05</b>	<b>24,88</b>	<b>22,47</b>

## Koolilõuna 18.11-22.11.2024

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	3,23
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
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>713,44</b>	<b>102,88</b>	<b>24,57</b>	<b>28,58</b>
Kapsas sinepikastmes (G, L)	140,00	157,88	10,40	10,82	7,18
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
Mahlatarretis vahukoorega (140/20) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
PRIA Piim(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
<b>Kokku:</b>		<b>547,59</b>	<b>75,19</b>	<b>22,29</b>	<b>18,64</b>
Kikerhernesupp kümne köögiviljaga	250,00	234,08	25,76	13,98	5,66
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-riisi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
Kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
Porgand, mais, kaalikas	120,00	50,97	12,28	0,45	1,51
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
<b>Kokku:</b>		<b>641,29</b>	<b>93,22</b>	<b>23,40</b>	<b>21,13</b>

Porgandi-suvikõrvitsa hautis	50,00	50,17	8,35	1,43	1,86
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene lõhesupp spinatiga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
Rukkileiva- manna- ja piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
PRIA 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>555,47</b>	<b>88,65</b>	<b>14,12</b>	<b>23,21</b>
Hernesupp (L)	250,00	166,42	19,46	8,00	5,26
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
Kartul, aurutatud	140,00	103,60	22,12	1,14	0,14
Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
Valge redis, mais, uba	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
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	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>626,93</b>	<b>96,53</b>	<b>23,01</b>	<b>15,85</b>
Värskekapsahautis	140,00	185,36	28,74	4,90	9,50
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>616,95</b>	<b>91,30</b>	<b>21,48</b>	<b>21,48</b>

## Koolilõuna 25.11-29.11.2024

<b>Esmaspäev</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
Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
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
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>544,25</b>	<b>75,79</b>	<b>19,58</b>	<b>21,52</b>
Koorene köögiviljakaste (G, L)	140,00	176,04	12,72	12,30	4,52
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-nuudlisupp (G)	250,00	296,51	38,03	9,26	16,66

Marja manna vaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
PRIA Piim (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
<b>Kokku:</b>		<b>573,99</b>	<b>96,39</b>	<b>12,14</b>	<b>24,55</b>
Nuudlisupp (G)	250,00	214,00	31,60	5,81	6,62
<b>Kolmapäev</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	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
Kapsasalat ürdiõliga	100,00	54,57	6,41	2,95	1,92
Porgand, kaalikas, mais	100,00	106,71	21,96	2,16	6,32
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
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>772,50</b>	<b>112,02</b>	<b>27,80</b>	<b>29,52</b>
Lillkapsa koorekaste( L)	50,00	93,97	17,94	1,42	3,69
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kodune seljanka	250,00	187,56	13,68	9,92	11,91
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Karamellipuding toormoosiga (L)	160,00	135,96	28,01	1,87	2,44
PRIA Piim (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
<b>Kokku:</b>		<b>512,38</b>	<b>76,50</b>	<b>15,88</b>	<b>20,02</b>
Seeneseljanka	250,00	171,26	28,50	3,26	5,50
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riisiroog porgandi ja sea/veisesegu hakklihaga	250,00	350,16	48,88	11,54	14,42
Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
Kapsasalat rohelistest hernestega	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
Mais, marineeritud punane sibul, uba	100,00	51,05	6,66	1,88	3,08
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
Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>724,84</b>	<b>107,09</b>	<b>23,59</b>	<b>27,14</b>
Riisiroog köögiviljadega	250,00	285,40	50,44	8,10	4,72

<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>625,59</b>	<b>93,56</b>	<b>19,80</b>	<b>24,55</b>
-------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode