

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 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 |
| Kokku: | | 618,89 | 87,64 | 22,43 | 18,62 |
| Chilli con carne ilma lihata | 140,00 | 122,22 | 13,27 | 4,61 | 4,86 |
| Teisipäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| 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 |
| Kokku: | | 580,97 | 86,98 | 17,69 | 23,19 |
| Nuudlisupp | 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 |
| 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 |
| Kokku: | | 623,76 | 88,87 | 22,72 | 20,95 |
| Läätseguljašš (L) | 140,00 | 207,20 | 21,00 | 8,48 | 9,60 |
| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| 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 manna vaht 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 |
| Kokku: | | 507,67 | 73,32 | 17,41 | 17,01 |
| 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 |
| Kokku: | | 806,40 | 120,98 | 24,70 | 27,79 |
| Kikerhernepasta (G) | 250,00 | 430,00 | 52,00 | 16,40 | 13,20 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 627,54 | 91,56 | 20,99 | 21,51 |

Koolilõuna 20.01-24.01.2025

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Sealihakaste (G, L) | 140,00 | 184,57 | 4,22 | 12,65 | 13,64 |
| 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 | 125,00 | 25,15 | 5,95 | 0,08 | 1,23 |
| Porgand, hernes, porrulauk | 125,00 | 65,51 | 14,13 | 0,50 | 4,04 |
| 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 |
| Kokku: | | 663,28 | 93,00 | 23,82 | 27,02 |
| Kapsahautis | 140,00 | 157,88 | 10,40 | 10,82 | 7,18 |
| Teisipäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Kanasupp köögiviljadega | 250,00 | 269,14 | 24,46 | 17,74 | 7,40 |
| Mahlakissell vahukoorega (L) | 160,00 | 125,12 | 17,14 | 3,45 | 6,47 |
| PRIA Piimatooted (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 |
| Kokku: | | 547,59 | 75,19 | 22,29 | 18,64 |
| Kikerhernesupp köögiviljaga | 250,00 | 234,08 | 25,76 | 13,98 | 5,66 |
| Kolmapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Pikkpoiss (G, PT) | 50,00 | 81,20 | 1,84 | 5,34 | 6,16 |
| 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-tomatisalat | 125,00 | 31,80 | 4,13 | 1,40 | 1,46 |
| Peet, mais, paprika | 125,00 | 74,60 | 14,26 | 0,60 | 4,64 |
| 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: | | 678,60 | 92,35 | 25,52 | 25,59 |
| Läätse pikkpoiss (G, PT) | 50,00 | 58,30 | 6,95 | 1,99 | 2,21 |
| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Koorene lõhesupp (L) | 250,00 | 206,99 | 13,51 | 10,94 | 14,56 |
| Rukkileivavaht piimaga (G, L) | 160,00 | 192,98 | 40,50 | 1,98 | 4,47 |
| PRIA Piimatooted (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 |
| Kokku: | | 553,31 | 87,59 | 14,02 | 23,81 |
| Hernesupp | 250,00 | 166,42 | 19,46 | 8,00 | 5,26 |
| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Värskekapsahautis kanahakklihaga | 140,00 | 171,15 | 14,07 | 11,10 | 6,10 |
| Kartul, aurutatud | 70,00 | 73,95 | 16,83 | 0,10 | 1,94 |
| Kuskuss, aurutatud (G) | 70,00 | 89,71 | 19,01 | 0,48 | 2,76 |
| Peedi-küüslaugusalat | 125,00 | 41,80 | 9,60 | 0,20 | 1,71 |
| Valge redis, mais, uba | 125,00 | 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 |
| Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| Kokku: | | 671,31 | 105,27 | 22,65 | 21,01 |
| Värskekapsa-riisihautis | 140,00 | 146,00 | 19,20 | 4,96 | 3,17 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 622,82 | 90,68 | 21,66 | 23,21 |

Koolilõuna 27.01-31.01.2025

| | | | | | |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Koorene kanakaste peterselliga (G, L) | 140,00 | 172,70 | 9,66 | 10,42 | 10,16 |
| 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 |
| Kapsa-porrulaugusalat | 100,00 | 49,50 | 7,62 | 2,12 | 1,26 |
| 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 | 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 (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| Kokku: | | 638,47 | 98,92 | 21,53 | 24,94 |
| Koorene köögiviljakaste (G, L) | 140,00 | 176,04 | 12,72 | 12,30 | 4,52 |
| Teisipäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |

| | | | | | |
|--|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Borš sealihaga | 250,00 | 181,00 | 18,90 | 8,30 | 5,81 |
| Hapukoor R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| Piimakissell keedisega (L) | 160,00 | 220,00 | 25,50 | 10,30 | 6,16 |
| 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 |
| Kokku: | | 595,25 | 80,90 | 22,70 | 17,55 |
| Värskekapsaborš | 250,00 | 128,84 | 27,78 | 0,54 | 6,50 |
| Kolmapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Tomatine kalakaste ürtidega | 140,00 | 73,00 | 5,32 | 2,57 | 6,27 |
| Ahjukartulid | 70,00 | 101,00 | 16,30 | 2,91 | 1,99 |
| Riis, aurutatud | 70,00 | 110,39 | 18,81 | 3,32 | 1,59 |
| Kapsasalat hernestega | 125,00 | 68,25 | 13,45 | 0,55 | 5,28 |
| Peet, mais, redis | 100,00 | 53,22 | 11,40 | 0,70 | 2,12 |
| 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 |
| Kokku: | | 694,19 | 104,85 | 23,27 | 23,97 |
| Tomatine köögiviljahautis | 140,00 | 106,00 | 6,91 | 7,35 | 1,68 |
| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Kana-nuudlisupp (G) | 250,00 | 199,00 | 17,90 | 8,75 | 11,10 |
| Marja manna vaht piimaga (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 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| Kapsas, valge/punane (PRIA) | 100,00 | 30,24 | 7,44 | 0,10 | 1,20 |
| Kokku: | | 471,09 | 74,58 | 11,63 | 19,09 |
| Köögivilja-nuudlisupp (G) | 250,00 | 219,00 | 37,00 | 3,38 | 7,73 |
| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Riisiroog porgandi ja segahakklihaga | 250,00 | 350,00 | 45,40 | 11,50 | 14,40 |
| Tomati- jogurtikaste (L) | 100,00 | 38,80 | 8,90 | 0,08 | 0,92 |
| Kapsasalat seemnetega | 125,00 | 68,20 | 8,03 | 3,70 | 2,40 |
| Mais, marineeritud punane sibul, uba | 125,00 | 58,50 | 8,10 | 1,85 | 3,88 |
| 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: | | 811,93 | 111,53 | 30,35 | 28,02 |
| Riisiroog köögiviljadega | 250,00 | 307,00 | 41,00 | 10,80 | 8,96 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | 642,19 | 94,15 | 21,90 | 22,71 |

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode