

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kartul, aurutatud	100,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Kapsa-tomatisalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
Porgand, roheline hernes,mais	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>657,05</b>	<b>96,33</b>	<b>20,36</b>	<b>24,17</b>
Kikerhernekarri (G, L)	140,00	151,20	16,10	4,40	8,05
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hartšoo sealihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
Kakaokissell 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	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>634,80</b>	<b>83,09</b>	<b>19,78</b>	<b>30,71</b>
Hartšo-supp	250,00	207,50	37,00	30,50	6,35
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene kalakaste (G, M)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
Kartul, aurutatud	100,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Kapsasalat seemnetega	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
Punane kapsas, porgand, porrulauk	125,00	52,5	7,65	0,737	2,22
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>650,08</b>	<b>101,19</b>	<b>18,09</b>	<b>24,51</b>
Hautatud köögiviljad	75,00	74,78	13,73	0,32	3,52
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Riisivaht sõstramahlakisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63
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	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>560,60</b>	<b>81,53</b>	<b>20,88</b>	<b>15,03</b>
Külasupp	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tex-Mex pastaroor hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
Külma kastmega (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
Kapsasalat marineeritud kurgiga	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
Peet, porgand, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>672,50</b>	<b>96,55</b>	<b>26,98</b>	<b>20,43</b>
Juurviljad pastaga	250,00	358,00	49,90	7,69	15,80
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>635,01</b>	<b>91,74</b>	<b>21,22</b>	<b>22,97</b>

### Koolilõuna 10.02-14.02.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene sealihapada (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
Porru- kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
Kaalikas, hernes, porgand	100,00	46,20	5,90	0,35	2,75
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>707,75</b>	<b>95,77</b>	<b>23,74</b>	<b>22,73</b>
Stoovitud porgandid (G, L)	140,00	96,74	7,14	6,48	1,37
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Segahakkliha-pastasupp (G)	250,00	266,00	18,80	15,40	11,80
Piimakissell maasikakeedisega (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>628,30</b>	<b>73,14</b>	<b>26,73</b>	<b>23,03</b>
Köögivilja-pastasupp (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>
Kana -köögiviljapada (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Kartul, aurutatud	100,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Kapsa- tillisalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
Hiina kapsas, mais, porgand	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>644,03</b>	<b>101,70</b>	<b>17,09</b>	<b>26,54</b>
Kikerhernepada	140,00	154,00	14,14	5,15	7,69
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
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	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>640,80</b>	<b>96,42</b>	<b>18,77</b>	<b>19,46</b>
Köögiviljasupp (L)	250,00	111,00	14,95	3,10	4,33
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
Kapsa- tomatisalat	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
Kaalikas, porgand, hernes	125,00	31,10	5,13	0,17	1,00
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>702,13</b>	<b>103,17</b>	<b>21,16</b>	<b>25,01</b>
Bolognese kaste	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>664,60</b>	<b>94,04</b>	<b>21,50</b>	<b>23,35</b>

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kodune sealihaguljašš (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
Kapsasalat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
Porgand, hernes, hapukapsas	100,00	67,60	10,30	0,26	1,48
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>721,50</b>	<b>104,01</b>	<b>22,25</b>	<b>20,16</b>
Juurviljaguljašš (G, L)	140,00	86,70	11,00	2,75	2,27
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kana-pastasupp	250,00	199,75	15,78	9,00	12,68
Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
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	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>585,15</b>	<b>94,58</b>	<b>13,16</b>	<b>19,12</b>
Kapsasupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Soe koorekaste (L)	100,00	145,00	6,94	11,90	2,30
Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Porgand, kaalikas, porru	150,00	128,85	15,90	2,85	5,16
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>838,85</b>	<b>100,02</b>	<b>32,88</b>	<b>25,86</b>
Mulgikapsad, lihata (L)	140,00	97,58	13,02	3,47	2,18
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Minestrinesupp kanahakklihaga (G)	250,00	219,00	16,70	6,35	11,80
Marja mannaht piimaga (G, L)	160,00	119,75	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
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30

<b>Kokku:</b>		<b>500,15</b>	<b>74,59</b>	<b>8,96</b>	<b>19,26</b>
Minestrone supp (G)	250,00	219,50	27,75	7,95	6,90
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Paneeritud kalafilee (G, L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
Kartul, aurutatud	100,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Riis, aurutatud	70,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Tartarkaste (L)	100,00	139,00	9,74	11,90	4,20
Kapsa-porgandisalat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
Punane kapsas, peet, valge redis	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>729,90</b>	<b>99,53</b>	<b>28,11</b>	<b>25,47</b>
Paneeritud juurvili (G, PT)	50,00	10,10	10,10	2,41	2,56
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>675,11</b>	<b>94,55</b>	<b>21,07</b>	<b>21,97</b>

### Koolilõuna 03.03-07.03.2025

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
Kapsasalat maisiga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
Porgand, hernes, uba	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>814,60</b>	<b>114,97</b>	<b>24,78</b>	<b>32,44</b>
Tofu magushapus kastmes	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
<b>Teisipäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hernesupp suitsuraguuga (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	70,00	279,00	21,40	19,20	4,56
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
<b>Kokku:</b>		<b>804,60</b>	<b>83,52</b>	<b>35,83</b>	<b>31,20</b>
Hernesupp	250,00	190,50	26,25	5,85	5,78

<b>Kolmapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
Kapsa-ürdisalat	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>701,35</b>	<b>99,59</b>	<b>24,97</b>	<b>24,51</b>
Seenekaste (G, L)	140,00	180,60	11,51	12,46	5,64
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Värskekapsaborš segahakklihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Mustsõstra mannavaht piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>508,60</b>	<b>75,48</b>	<b>15,12</b>	<b>15,12</b>
Borš	250,00	200,25	30,50	4,30	6,68
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Risotto lõhehakklihaga	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
Kapsa-ananassalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
Porgand, peet, hernes	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>679,05</b>	<b>89,43</b>	<b>24,76</b>	<b>24,82</b>
Risotto	140,00	192,00	29,40	4,70	5,22
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>701,64</b>	<b>92,60</b>	<b>25,09</b>	<b>25,62</b>

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode