

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sea- veisehakklihasegu kaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Värskekapsa-tillisalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
Porgand, punane kapsas, punapeet	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
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
Kokku:		724,00	89,92	29,30	23,19
Pasta šampinjonidega	250,00	364,00	27,30	2,43	1,28
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililjasupp lõhehakklihaga	250,00	134,00	8,36	5,03	13,00
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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		497,38	83,98	8,21	22,80
Aedviljasupp	250,00	190,50	26,25	5,85	5,78
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste(L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kapsa-maisisalat	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
Hiinakapsas, peet, porgand	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
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
Kokku:		787,30	119,84	29,23	31,58
Kapsa- porgandi hautis	50,00	33,20	4,39	1,07	0,96
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
Hapukoor (L)	30,00	66,60	1,14	2,15	0,99
Kakaokissell keedisega (L)	160,00	189,00	38,10	2,63	3,27
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60

Kokku:		601,00	85,86	16,48	16,44
Borš	250,00	107,00	14,90	2,80	4,02
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff hakklihaga	250,00	427,00	47,60	16,90	18,00
Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
Kapsa- ürdisalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
Porgand, peet, marineeritud kurk	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
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
Kokku:		849,30	97,46	36,69	30,73
Pilaff	250,00	308,00	39,70	10,50	10,80
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		691,80	95,41	23,98	24,95

Koolilõuna 12.05-16.05.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene lihapada aedviljadega (L, G)	140,00	188,00	6,44	13,50	9,38
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kapsasalat murulauguga	125,00	31,70	5,31	0,24	0,91
Porgand, peet, hernes	100,00	33,50	4,75	0,24	1,58
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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		683,23	93,23	22,17	23,52
Köögiviljapada (G)	140,00	108,00	8,18	5,44	4,36
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-spinatisupp	250,00	183,00	12,80	8,44	12,40
Jogurtidessert riivleivaga (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		687,12	94,38	24,74	22,43
Spinati-kartulisupp	250,00	147,00	12,90	6,76	7,18
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhehakkliha-porruhautis	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Riis, aurutatud	70,00	103,00	20,20	1,18	2,01
Kapsa- porgandisalat	125,00	55,40	10,10	0,56	1,49

Hiina kapsas, peet, mais	125,00	45,70	8,10	0,18	1,24
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	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		719,35	100,69	22,68	24,09
Hautatud juurviljad	75,00	92,70	6,46	6,21	2,37
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsasupp hakklihaga	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
Mustsõstra-mannakreem piimaga (L, G)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
Kokku:		534,62	77,98	15,94	20,09
Köögililjasupp	250,00	230,50	36,50	4,48	8,28
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanapasta köögiviljadega (G)	250,00	371,00	50,70	11,50	13,80
Tomatikaste (L)	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
Kapsa - ürdisalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
Punane kapsas, porgand, porru	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		670,13	96,75	19,51	22,59
Köögililjapasta (G)	250,00	430,00	52,00	16,40	13,20
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		658,89	92,61	21,01	22,54

Koolilõuna 19.05-23.05.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune hakklihakaste (G,L)	140,00	188,00	5,34	14,40	8,98
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Kapsa-kurgisalat	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
Porgand, hapukapsas, peet	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
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:		717,35	93,79	27,15	23,88

Köögiviljakaste(L)	250,00	300,00	45,00	9,48	6,09
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalasupp	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Kakaopuding maasikamoosiga (L)	160,00	223,00	35,80	5,92	5,91
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		590,48	86,15	17,34	23,50
Aedviljasupp	250,00	140,00	21,50	2,95	4,25
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	237,00	16,30	13,60	11,60
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
Kapsa- tillisalat	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
Hiina kapsas, peet, porgand	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
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
Redis(PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:		748,10	104,42	25,00	26,74
Köögiviljapada	140,00	128,00	17,60	4,54	2,31
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanalihasupp köögiviljadega	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
Kamadessert marjapüreega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		719,12	90,78	26,20	27,46
Kikerhernesupp	250,00	234,08	25,76	13,98	5,66
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögiviljaroog lihaga	250,00	331,00	41,00	10,70	15,40
Jogurtikaste ürtidega (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
Porgandi- kapsasalat	120,00	54,03	10,86	1,44	1,09
Redis, peet, punane kapsas	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		671,74	88,80	22,75	27,28
Riisiroog peterselliga	140,00	150,00	11,70	9,04	4,66
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		689,36	92,79	23,69	25,77

Koolilõuna 26.05-30.05.2025

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
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,86	0,62	3,02
Kapsa-porrusalat	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
Porgand,hernes, mais	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		789,43	98,62	30,79	34,85
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
Peedisupp hakklihaga	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
Piimakissell keedisega (L)	160,00	189,00	38,10	2,63	3,27
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
Kokku:		673,78	103,67	24,77	16,46
Peedisupp	250,00	128,00	17,00	3,08	4,90
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanakaste (G)	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kapsasalat päevalilleemnetega	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
Peet, porgand, porru	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
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
Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
Kokku:		650,03	101,14	18,49	23,02
Juurviljahautis	140,00	154,00	10,60	10,50	2,63
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene lõhesupp spinatiga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
Sõstramahlakissell vahukoorega (L)	160,00	213,00	38,70	4,87	3,47
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60

Kokku:		600,11	92,09	17,21	22,92
Hernesupp	250,00	166,42	19,46	8,00	5,26
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog seahakklihaga	140,00	162,00	6,05	12,10	5,85
Tomatiline jogurtikaste (L)	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
Kapsasalat ürtidega	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
Redis, porgand, mais	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		528,96	56,84	25,14	18,99
Kartuliroog	140,00	146,00	19,20	4,96	3,17
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		648,46	90,47	23,28	23,25

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