

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanahakklihakaste(L, G)	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
Värskekapsa-ürdisalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
Porgand, roheline hernes, hiinakapsas	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
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
Tomatine aedviljakaste	140,00	79,60	9,23	2,46	3,35
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Minestrone supp sealihaga	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
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	138,00	29,52	1,00	4,73
Kõrvits (PRIA)	100,00	22,30	2,20	0,10	0,00
Kokku:		585,30	87,12	16,77	18,60
Minestrone supp	250,00	347,00	33,00	16,90	9,89
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maksakaste(L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Kuskuss, aurutatud (G)	80,00	108,00	21,80	0,58	3,30
Värskekapsa- kõrvitsasalat	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
Porgand, hiinakapsas, redis	100,00	27,20	4,64	0,20	0,73
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
Kokku:		723,35	105,74	26,93	31,78
Tomatiline kaste suvikõrvitsaga (G,L)	75,00	92,70	6,46	6,21	2,37

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
Kakaokissell 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	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		601,40	87,02	19,63	17,44
Läätseupp	250,00	395,00	42,10	19,00	10,80
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisiroog lõhehakklihaga (L,G)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
Hapukoore- jogurtikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
Porgandi-õunasalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
Peet, hapukurk, 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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		651,50	89,89	27,18	21,56
Aedviljapada	100,00	82,10	14,30	1,66	2,42
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		634,38	91,75	21,50	22,13

Koolilõuna 21.04-25.04.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene seakaste (G,L)	140,00	169,00	6,35	12,50	7,45
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
Värskekapsa- porrusalat	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
Porgand, hernes,hiinakapsas	100,00	48,90	6,97	0,35	2,81
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
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		764,10	105,70	24,80	26,11
Stoovitud porgandid (G, L)	140,00	96,74	7,14	6,48	1,37

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp pastaga (G)	250,00	211,00	30,70	1,61	16,70
Vaniljepuding toormoosiga(L)	160,00	308,00	35,40	14,80	8,02
PRIA Piimatooted (piim) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		684,30	99,86	17,61	30,58
Hernesupp (G)	250,00	304,00	30,00	15,00	8,07
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealiha magushapus kastmes	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
Kuskuss, aurutatud (G)	80,00	108,00	21,80	0,58	3,30
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Kapsa-porgandisalat	125,00	55,00	8,35	1,35	0,75
Valge redis, mais, punane kapsas	125,00	27,50	4,28	0,13	1,19
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
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:		687,60	104,16	19,40	27,85
Magushapukaste	140,00	160,00	22,50	3,64	7,37
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõhehakklihasupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
Maisimannakreem rabarberikisselliga (L)	160,00	163,00	24,20	6,27	1,94
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:		564,40	70,82	22,17	19,47
Köögiviljasupp	250,00	75,80	10,90	1,56	2,87
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kanahakklihakaste	140,00	97,60	5,36	4,87	6,92
Bulgur, aurutatud (G)	80,00	125,00	24,00	0,81	4,15
Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
Kapsa-paprikasalat	125,00	38,38	6,65	0,25	1,20

Porgand, hapukapsas, mais	125,00	54,80	9,20	0,70	1,47
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
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	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:		668,08	94,71	19,89	24,04
Tomatiline kaste	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		673,70	95,05	20,78	25,61

Koolilõuna 28.04-02.05.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
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, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
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
Kokku:		722,15	99,41	23,83	24,10
Juurviljaguljašš (G, L)	140,00	86,70	11,00	2,75	2,27
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-läätsesupp	250,00	198,75	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Redis (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:		598,95	98,10	13,33	19,81
Kapsa-läätsesupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kala- köögiviljapada	140,00	131,00	5,97	8,27	7,10
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- ürdisalat seemnetega	100,00	15,10	1,83	0,10	1,11
Porgand , hernes, mais	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
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
Kokku:		630,85	85,95	21,63	20,29
Koorene lillkapsas	100,00	82,10	14,30	1,66	2,42
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	140,00	134,00	6,63	7,65	7,81
Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Bulgur, aurutatud (G)	80,00	125,00	24,00	0,81	4,15
Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Porgand, hernes, porru	100,00	85,90	10,60	1,90	3,44
Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
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
Kokku:		707,65	94,70	22,17	24,78
Ühepajatoit	140,00	97,80	8,80	4,55	3,02
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		664,90	94,54	20,24	22,24