

Koolilõuna 02.06-06.06.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartuliroog kanalihaga	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
Jogurtikaste tilliga	100,00	40,60	5,10	0,50	3,80
Peedi-õunasalat	100,00	47,60	9,67	0,07	0,92
Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
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)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		643,25	98,50	15,42	30,13
Pada köögiviljadest	250,00	290,00	45,00	4,30	3,52
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-nuudlisupp (G)	250,00	284,00	27,20	11,40	15,80
Sõstramahlakissell vahukoorega (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
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:		717,34	110,09	19,91	24,17
Köögiviljasupp	250,00	219,00	37,00	3,38	7,73
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kapsa- sealihahautis	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
Aurutatud kartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Kapsasalat murulauguga	100,00	54,60	10,76	0,44	4,22
Porgand, mais, marineeritud kurk	100,00	33,50	4,81	0,54	1,41
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:		813,53	117,37	27,67	25,23
Ürdised ahjuköögiviljad	200,00	138,00	19,40	4,44	3,20
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp läätsedega	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
Leivavaht piimaga(G, L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
PRIA Piimatooted (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	5,60	0,20	0,60
Kokku:		579,10	78,47	17,84	23,49
Aedviljasupp	250,00	130,00	28,80	0,56	6,50
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisi-köögivilja-liharoog	250,00	285,00	41,20	4,67	16,40
Jogurtikaste tilliga	100,00	40,60	5,10	0,50	3,80
Kapsasalat ürtidega	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
Porgand, mais, uba	100,00	46,80	6,48	1,48	3,10
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
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
Kokku:		700,49	95,46	22,09	32,19
Köögiviljahautis	140,00	150,08	11,70	9,02	4,66
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		690,74	99,98	20,59	27,04

Koolilõuna 09.06-10.06.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seahakklihapada(G)	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, uba, 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
Hautatud köögiviljad šampinjonidega	250,00	364,00	27,30	2,43	1,28
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp lihaga	250,00	134,00	8,36	5,03	13,00
Mustsõstrakissell vaniljekreemiga (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