

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Kapsas, mais, paprika	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		627,24	110,04	14,19	26,12
Piima-muna taimetoit köögivili magushapus kastmes	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Rosinakisselli vahukoorega (L)	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Kokku:		591,05	88,55	21,51	15,00
Piima-muna taimetoit Rassolnik	250,00	175,25	24,01	5,17	5,69
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kursemeestrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Peedisalat	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
Hiina kapsas, porgand, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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
Kokku:		600,15	90,66	22,10	28,87

Piima-muna taimetoit Juurvilja strooganov (L, G)	140,00	176,00	4,60	16,16	5,75
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögilviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kakaokissell toormoosiga (L)	160,00	255,30	36,90	6,98	11,47
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		637,26	92,91	19,81	29,84
Piima-muna taimetoit Köögilviljasupp	250,00	257,42	20,69	12,07	8,93
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastaroorog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
Mais, valged oad (keedetud), porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		766,85	100,81	27,92	26,24
Piima-muna taimetoit Pastaroorog suvikõrvitsaga (G)	250,00	338,33	30,70	5,61	8,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		644,51	96,59	21,11	25,21

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune hakklihakaste (L, G)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				

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:		734,15	100,47	22,99	26,37
Piima-muna taimetoit Koorekaste aedviljadegaga (L)	140,00	142,20	10,37	4,01	13,37
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
Vanillipuding maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		611,70	77,70	18,35	21,60
Piima-muna taimetoit Värskekapsasupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koore ja paprikaga hautatud kanapada	140,00	193,02	29,97	8,98	16,96
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Kapsa- ürdisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
Porgand, punane uba, redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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
Kokku:		673,32	119,82	17,37	29,19
Piima-muna taimetoit Tomati ja paprika hautatis	140,00	176,50	20,80	9,65	6,83
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	9,35
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:		653,60	95,19	30,60	20,25
Piima-muna taimetoit Guljašš-supp	250,00	275,00	19,80	14,73	11,78
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g

Lõhe-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (L)	300,00	308,25	51,20	14,55	12,60
Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
Kapsasalat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
Mais, roheline hernes, kodujuust (L)	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		664,06	98,95	28,43	22,87
Piima-muna taimetoit					
Suvikõrvitsa-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (L)	250,00	222,41	24,85	8,45	10,06
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		667,37	98,43	23,55	24,05

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-karrikaste (L, G)	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Kapsa-paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
Porgand, mais, hiinakapsas	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		698,65	109,72	19,10	33,01
Piima-muna taimetoit					
Kikerherne-karrikaste (G, L)	140,00	174,78	15,59	9,54	7,69
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kakaokreem marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		667,40	97,02	20,86	25,53

Piima-muna taimetoit Pasta- köögiviljasupp (G)	250,00	198,26	28,50	9,98	3,60
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	204,48	23,80	13,82	11,49
Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Porgandi-ananassisalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
Peet, kapsas,mais	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		647,27	100,17	24,61	24,69
Piima-muna taimetoit Köögiviljapada ürtidega	140,00	247,77	34,98	7,94	6,34
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune kalaseljanka	250,00	272,50	18,45	13,10	14,23
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Mustsõstra-mannavaht piimaga (G, L)	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		650,10	87,73	19,85	23,22
Piima-muna taimetoit Seeneseljanka	250,00	154,25	6,38	6,73	10,65
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ühepajatoit sealihaga	140,00	230,66	21,68	16,15	8,82
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Peedisalat	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Mais, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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
Kokku:		620,18	88,75	26,08	18,47
Piima-muna taimetoit Ühepajatoit aedubadega	140,00	176,50	20,80	9,65	6,83
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		656,72	96,68	22,10	24,98

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Porru, suvikõrvits, šampinjonid	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseugu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		700,40	110,25	19,69	22,14
Piima-muna taimetoit Kapsa- porgandi hautis	140,00	152,20	16,37	4,01	13,37
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Talupojasupp suitsulihaga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
Karamellpuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		642,30	88,82	25,35	18,19
	250,00	184,78	17,30	9,54	7,69
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalakaste röõsa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kapsasalat kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
Peet, mais, hernes	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemneseugu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		595,75	107,53	20,34	23,16

Piima-muna taimetoit Porgandi- lillkapsa-ürdikaste(G)	75,00	104,37	13,26	3,46	11,05
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedisupp kapsa ja sealihaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Rabarberikissell vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
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:		567,80	74,04	22,95	24,83
Piima-muna taimetoit Peedisupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljad	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
Kapsa-porrusalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
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)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		724,90	107,74	20,50	24,87
Piima-muna taimetoit Küpsetatud köögiviljad piimas (L)	140,00	169,89	11,24	10,05	5,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		646,23	97,67	21,76	22,64