

<b>ESMASPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
7viljapuder	200,00	290,00	35,20	9,54	10,40
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		446,03	53,87	16,36	15,85

<b>TEISIPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		384,03	55,97	12,40	14,74

<b>KOLMAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kaerahelbepuder	250,00	358,75	55,50	9,90	15,38
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		485,88	71,52	15,42	19,18

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Maisimannapuder	200,00	308,00	42,60	14,25	9,03
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		435,13	58,62	19,77	12,83

<b>REEDE</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		401,13	53,22	9,56	10,48

Nädala keskmine **KOKKU** **430,44** **58,64** **14,70** **14,62**

\*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

## KOOLILÕUNA 18.09 – 22.09.2023

Allergeenid:

\*1 - gluteen; \*2 - piimatooted; \*3 - kala; \*4 - pähklid

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Valge kalafiletükid koorekastmes*1*2*3	150,00	174,48	12,93	13,51	20,10
Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Kolme riisi segu, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
Hiina kapsa ja redise salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
Porgand mahe, roheline hernes, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>746,53</b>	<b>125,91</b>	<b>22,20</b>	<b>35,70</b>

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha	350,00	378,50	29,10	23,79	14,70
Kirsikissell vahukoorega*2	160,00	210,81	38,79	4,86	3,44
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>775,61</b>	<b>108,31</b>	<b>29,64</b>	<b>22,87</b>

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Veiseliha-suvikõrvitsapikkpoiss*1	75,00	173,18	11,94	13,09	10,82
Kartulipüree*2	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
Peet, värske kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>716,72</b>	<b>105,03</b>	<b>25,83</b>	<b>28,34</b>

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene kanasupp kollase karriga*2	350,00	293,63	26,19	20,23	19,64
Piimakissell sõstra-toormoosiga*2	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Ploom	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>762,73</b>	<b>104,66</b>	<b>28,23</b>	<b>32,62</b>

<b>REEDE</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Tomatine kalkunipada Vahemere ürtidega	150,00	237,19	24,58	11,72	13,35
Kuskuss, aurutatud*1	125,00	151,48	31,34	0,91	5,16
Täisterapasta/pasta*1	125,00	225,00	42,88	1,77	8,30
Porgandi-kaalikasalat	50,00	30,38	4,35	1,57	0,39
Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitud)	50,00	43,52	7,86	1,32	1,20
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Kapsas punane( PRIA)	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>924,88</b>	<b>148,51</b>	<b>25,17</b>	<b>34,85</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>785,29</b>	<b>118,48</b>	<b>26,21</b>	<b>30,88</b>

## LIHAVABA KOOLILÕUNA 18.09 – 22.09.2023

Allergeenid:

\*1 - gluteen; \*2 - piimatooted; \*3 -kala; \*4 - pähklid

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rooskapsas koorekastmes*2	140,00	145,36	5,32	9,85	6,66
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Hiina kapsa ja redise salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
Porgand, roheline hernes, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,11	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	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>674,07</b>	<b>94,61</b>	<b>23,40</b>	<b>23,65</b>

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögililjasupp kikerhernestega	250,00	166,00	3,33	8,09	10,63
Kirsitarretis vahukoorega*2	160,00	210,81	38,79	4,86	3,44
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	200,00	109,60	9,50	5,10	6,44
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	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>649,71</b>	<b>87,12</b>	<b>18,88</b>	<b>24,45</b>

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss*1	75,00	94,37	3,26	3,46	9,02
Kartulipüree*2	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Soe valge kaste (bechamel kaste)*1	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
Peet, värske kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,11	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	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>680,39</b>	<b>85,38</b>	<b>24,44</b>	<b>29,46</b>

<b>NELJAPÄEV</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene läätsesupp kollase karriga*2	250,00	174,78	15,59	9,54	7,69
Karamellpuding sõstratoormoosiga*2	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	200,00	109,60	9,50	5,10	6,44
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>730,48</b>	<b>98,64</b>	<b>22,47</b>	<b>26,32</b>

<b>REEDE</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Ratatouille (köögiviljahautis)	140,00	196,00	33,60	2,00	6,40
Kuskuss, aurutatud*1	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Täisterapasta*1	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Porgandi-kaalikasalat	50,00	30,38	4,35	1,57	0,39
Punane kapsas, mais, juurseller (röstitud)	50,00	43,52	7,86	1,32	1,20
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,11	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Arbuus	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>780,39</b>	<b>125,41</b>	<b>19,33</b>	<b>25,62</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>703,01</b>	<b>98,23</b>	<b>21,70</b>	<b>25,90</b>

## ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 18.09 – 21.09.2023

Allergeenid:

\*1 - gluteen; \*2 - piimatooted; \*3 -kala; \*4 - pähklid

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-tatrasupp*2	300,00	248,25	30,26	9,00	10,61
Rukkisepik/suitsuvorstiga*1*2	45,00	126,00	18,20	7,67	5,15
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>422,55</b>	<b>59,36</b>	<b>16,67</b>	<b>15,76</b>

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kartulivorm porrulauguga	300,00	272,64	42,19	11,70	11,67
Kodujuustukaste ürtidega*2	50,00	41,17	4,02	2,60	0,66
Mahlajook	250,00	122,75	30,25	0,00	0,40
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Toidukord kokku</b>		<b>482,96</b>	<b>86,66</b>	<b>14,30</b>	<b>13,03</b>

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsasupp hakklihaga	300,00	292,80	33,84	18,65	14,49
Kaerasepik*1	50,00	129,50	19,50	1,25	6,70
Keefir*2	250,00	137,50	11,13	6,35	8,95
Porgand	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
<b>Toidukord kokku</b>		<b>650,40</b>	<b>84,77</b>	<b>26,45</b>	<b>31,34</b>

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Singipasta*1*2	300,00	467,83	68,78	13,76	20,25
Mitmeviljasepik *1	50,00	87,70	16,95	0,99	2,67
Mustsõstra mahlajook	250,00	95,50	22,88	0,19	0,54
Kapsas	100,00	32,00	5,60	0,30	0,60
<b>Toidukord kokku</b>		<b>683,03</b>	<b>114,21</b>	<b>15,24</b>	<b>24,06</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>559,74</b>	<b>86,25</b>	<b>18,17</b>	<b>21,05</b>