

ESMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisad*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		401,36	58,65	13,13	14,87

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Pudrulisad*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		447,36	58,55	11,59	12,26

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		460,36	65,75	15,47	17,88

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,20	13,80	11,70
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		458,36	56,55	21,35	17,28

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		382,36	66,95	12,87	15,16

Nädala keskmine	KOKKU	429,96	61,29	14,88	15,49
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud

I vanuseastmele.

KOOLILÕUNA 04.09 – 08.09.2023

Allergeenid: *1 - gluteen; *2 - piimatooted; *3 -kala;

*4 - pähklid

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	150,00	179,14	9,73	11,52	10,43
Täisterapasta/pasta*1	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,31	3,70
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
Kaalikas, roheline hernes, punane sibul	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
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	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		839,91	131,08	22,36	30,90

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp sealihaga	350,00	245,07	25,86	11,87	10,53
Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga*2	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58
Piimatooted (piim, keefir)*2	200,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		754,02	109,54	25,54	24,14

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanapada suvikõrvitsa ja roheliste ubadega*2	150,00	218,44	16,80	18,66	19,54
Kartulipüree*2	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
Kolme riisi segu, aurutatud	125,00	198,21	44,46	0,71	4,46
Punase kapsa salat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Porgand mahe, mais, peet	50,00	47,40	11,10	0,32	1,38
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
Ploom	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Kokku:		854,68	135,03	31,79	35,32

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalasupp kikerhernestega*3	350,00	428,50	40,66	23,92	18,01
Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
Kakaokissell vaarikamoosiga*2	160,00	193,72	35,38	4,12	4,82
PIIA 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	10,09	0,00	0,00
Kokku:		804,62	106,32	33,34	28,22

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lindströmi pikkpoiss*1	75,00	220,54	31,42	9,46	11,46
Koorekaste*1	50,00	34,67	4,53	1,68	0,56
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
Kartul, aurutatud mahe	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
Hiina kapsa salat värskel kurgiga	50,00	14,57	2,39	0,37	0,63
Tomat, redis, brokoli (aurutatud)	50,00	21,39	4,00	0,26	1,57
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
Kokku:		721,47	120,70	20,30	26,95
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		794,94	120,53	26,67	29,10

LIHAVABA KOOLILÕUNA 04.09 – 08.09.2023

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste hakksojamassiga	140,00	142,20	10,37	4,01	13,37
Täisterapasta/pasta*2	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Porgandi-kapsasalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
Kaalikas, roheline hernes, punane sibul	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,90	4,75	2,55	3,25
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Kokku:		664,37	105,70	16,33	31,02

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp roheliste hernestega	250,00	175,25	24,01	5,17	5,69
Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,90	4,75	2,55	3,25
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
Kokku:		716,08	107,52	21,22	21,76

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene oapada suvikõrvitsaga*2	140,00	176,50	20,80	9,65	6,83
Kartulipüree*2	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Punase kapsa salat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
Porgand, mais, peet	50,00	47,40	11,10	0,32	1,38
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,90	4,75	2,55	3,25
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
Kokku:		694,02	111,77	22,23	21,67

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kikerhernesupp	250,00	275,00	19,80	14,73	11,78
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Kakaokissell vaarikamoosiga*2	160,00	193,72	35,38	4,12	4,82
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,90	4,75	2,55	3,25
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		709,12	95,81	24,38	24,12

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Peedi-läätse pikkpoiss*1	75,00	186,00	17,00	9,87	5,41
Pruun kaste*1*2	50,00	34,67	4,53	1,68	0,56
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Hiina kapsa salat värskel kurgiga	50,00	14,57	2,39	0,37	0,63
Tomat, redis, brokoli (aurutatud)	50,00	21,39	4,00	0,26	1,57
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
PRIA Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00	54,90	4,75	2,55	3,25
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
Kokku:		633,43	87,41	22,76	20,64

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

685,20 101,64 21,38 23,84

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 04.09 – 07.09.2023

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-riisisupp*2	300,00	374,99	38,10	18,25	12,23
Täisterasepik/suitsuvorstiga*1*2	45,00	144,11	16,61	6,33	4,12
Porgand	100,00	90,60	20,30	0,20	1,20
Toidukord kokku		609,70	75,01	24,78	17,55

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Risotto sealihaga	300,00	753,00	122,40	23,82	14,43
Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	13,10	0,20	1,13
Rukkileib	30,00	70,90	16,00	0,36	1,92
Toidukord kokku		851,20	151,50	24,38	17,48

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lillkapsasupp*2	300,00	257,49	19,02	18,50	5,05
Sepik*1	50,00	120,50	22,00	1,25	3,95
Hapukoor	5,00	29,25	0,10	2,30	1,82
Õun	150,00	72,45	16,35	0,00	0,00
Toidukord kokku		479,69	57,47	22,05	10,82

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjupannkook keedisega*1*2	180,00	294,00	44,90	10,71	11,50
Piim*2	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Pirn	100,00	28,00	4,50	0,20	1,10
Toidukord kokku		379,80	54,70	13,51	15,90
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		580,10	84,67	21,18	15,44