

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Viieviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Pudrulisad*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		468,46	60,60	19,76	14,35

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisad*	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	49,32	13,74	13,20

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisad*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		485,13	60,42	10,21	14,00

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisad*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		366,13	60,62	13,84	10,19

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrabelbepuder	200,00	273,00	50,90	11,33	9,40
Pudrulisad*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		400,13	66,92	16,85	13,20

Nädala keskmine	KOKKU	431,00	59,58	14,88	12,99
------------------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

KOOLILÕUNA 11.09 – 15.09.2023

Allergeenid:

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

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanakaste tomati ja paprikaga	150,00	186,13	25,26	4,92	11,21
Kuskuss, aurutatud*1	125,00	151,48	31,34	0,91	5,16
Riis, aurutatud	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Jääsalat, põldoad küüslauguga, röstitud kaalikas	50,00	68,96	13,35	1,09	4,12
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:		841,23	150,54	15,89	30,93

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš sealihaga	350,00	378,67	38,40	19,49	17,30
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurti-kamadessert marjakastmega*1*2	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
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:		854,27	118,91	31,76	25,40

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihapada värviliste köögiviljadega	150,00	268,39	13,79	13,82	15,64
Kartuli-porgandipüree*2 mahe	125,00	65,36	15,50	0,18	1,63
Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,73	0,63	3,73
Peedi-pirnisalat rukolaga	50,00	19,94	4,97	0,09	0,55
Valge redis, kikerhersed, marineeritud kõrvits	50,00	104,06	21,68	1,50	4,33
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:		793,77	112,52	23,99	32,42

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga*3	350,00	465,42	34,93	26,91	22,36
Õuna-rukkileivakreem piimaga*1*2	160,00	175,20	37,86	2,41	4,38
Piimatooted (piim, keefir)*2	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik*1	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:		802,82	106,51	30,52	31,97

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Böfstrooganov*1*2	150,00	252,35	12,60	18,10	10,56
Kartul, aurutatud	125,00	92,44	21,55	0,13	2,43
Täisterapasta/pasta*1	125,00	162,50	36,00	0,32	3,70
Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
Peet, mais, hapukurk	50,00	49,97	11,03	0,33	1,65
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
Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		819,61	124,14	26,61	24,96
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		822,34	122,53	25,75	29,13

LIHAVABA KOOLILÕUNA 11.09 – 15.09.2023

Allergeenid:

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

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tofukaste tomati ja paprikaga	140,00	129,92	18,34	3,89	4,31
Kuskuss, aurutatud*1	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
Jääsalat, põldoad küüslauguga, röstitud kaalikas	50,00	68,96	13,35	1,09	4,12
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,10	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
Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Kokku:		709,21	114,53	19,38	23,77

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš punaste ubadega	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Hapukoor*2	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurti-kamadessert marjakastmega*1*2	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
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	10,02	0,00	0,30
Kokku:		707,65	107,76	18,96	17,21

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Läätsepada värviliste köögiviljadega	140,00	175,50	27,00	6,18	9,03
Kartuli-porgandipüree*2	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
Tatar, aurutatud	70,00	56,00	11,61	0,35	2,09
Peedi-pirnialat rukolaga	50,00	19,94	4,97	0,09	0,55
Valge redis, kikerhersed, marineeritud kõrvits	50,00	104,06	21,68	1,50	4,33
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,10	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*	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		690,65	110,34	21,06	27,10

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene hernesupp spinatiga ja keedumunaga*2	250,00	257,42	20,69	12,07	8,93
Õuna-rukkileivakreem piimaga*1*2	160,00	123,23	23,22	2,01	3,65
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
Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:		574,65	77,46	17,66	20,24

REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seenestrooganov*1*2	140,00	176,00	4,60	16,16	5,75
Kartul, aurutatud	70,00	51,77	12,07	0,07	1,36
Täisterapasta*2	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
Peet, mais, värskel kurk	50,00	49,97	11,03	0,33	1,65
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu*4	10,00	61,10	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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		693,45	91,36	29,53	21,10
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		675,12	100,29	21,32	21,88

ÕHTUSÖÖGI MENÜÜ 11.09 – 14.09.2023

Allergeenid:

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

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Piima-makaronisupp*1*2	300,00	345,00	57,30	6,54	14,31
Täisterasepik/singiga*1	40,00	136,00	14,76	6,51	3,81
Õun	100,00	21,90	3,50	0,30	0,60
Kokku:		502,90	75,56	13,35	18,72

TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjuköögiviljad sealihaga	300,00	488,33	80,17	16,00	15,67
Jogurtikaste*2	50,00	28,40	2,43	1,27	1,85
Kapsas	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		544,03	86,84	17,47	18,65

KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-nuudlisupp*1	300,00	258,75	33,79	16,20	5,25
Marjasmuuti*2	150,00	87,60	12,69	2,19	3,21
Leib	40,00	84,20	19,32	0,48	2,80
Porgand	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Kokku:		476,25	75,81	19,17	11,76

NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Makaronid hakklihaga*1*2	300,00	498,33	78,50	18,00	19,83
Hapukoorekaste tomatiga*2	30,00	27,20	2,58	1,52	0,61
Mahlajook*2	250,00	194,00	30,00	5,75	6,60
Kokku:		719,53	111,08	25,27	27,04
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		560,68	87,32	18,82	19,04