



Dusmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Porgandi-virsikusalat	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88
	Kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga	100,00	52,30	6,98	0,97	2,79
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		698,62	110,96	21,06	20,48
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärane kanasupp riisnuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		580,97	86,98	17,69	23,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartuli-kruubipuder (G)	70,00	84,90	13,50	2,37	1,75
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99
	Peet, kaalikas, lillkapsas	100,00	36,60	6,36	0,17	1,57
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		598,26	77,80	22,89	23,41
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		695,42	86,93	30,43	19,13
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Kapsa-redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		895,05	135,91	28,15	29,23
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			693,66	99,72	24,04	23,09

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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:		698,39	98,29	27,25	21,73
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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:		461,11	75,96	8,22	22,10
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		647,07	94,25	24,22	21,13
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		665,52	82,38	25,52	24,75
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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:		657,67	99,67	22,55	25,26
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			625,95	90,11	21,55	22,99

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

**Koolilõuna 20.01-24.01.2025**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		731,57	106,90	24,69	29,64
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		532,26	71,25	22,29	18,24
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	125,00	31,80	4,13	1,40	1,46
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	125,00	74,60	14,26	0,60	4,64
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		680,37	92,38	25,88	25,88
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		555,47	88,65	14,12	23,21
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	70,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	125,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	125,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		678,89	108,71	22,45	20,71
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			635,71	93,58	21,88	23,53

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Koolilõuna 27.01-31.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	172,70	9,66	10,42	10,16
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porrulaugusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Porgand, paprika, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	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:		654,14	103,90	21,33	24,34
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		595,25	80,90	22,70	17,55
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	140,00	73,00	5,32	2,57	6,27
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	125,00	68,25	13,45	0,55	5,28
	Peet, mais, redis	100,00	53,22	11,40	0,70	2,12
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		694,19	104,85	23,27	23,97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Marja manna vaht piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	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:		471,09	74,58	11,63	19,09
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,00	45,40	11,50	14,40
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	125,00	68,20	8,03	3,70	2,40
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	125,00	58,50	8,10	1,85	3,88
	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:		856,26	118,99	32,07	28,74
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			654,19	96,64	22,20	22,74

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	120,00	114,97	9,69	6,77	4,68
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,70	3,49	1,57	0,44
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	50,00	26,15	3,49	0,48	1,40
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		629,04	98,09	20,29	18,49
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisnuudlitega	200,00	189,50	13,37	10,52	11,76
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		508,98	78,41	14,86	19,54
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	120,00	125,35	5,66	8,73	6,32
	Kartuli-kruubipuder (G)	70,00	84,90	13,50	2,37	1,75
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kodujuust PRIA (L)	10,00	10,30	0,25	0,44	1,33
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	12,80	0,72	0,78	0,49
	Peet, kaalikas, lillkapsas	50,00	18,30	3,18	0,08	0,79
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		533,11	68,18	22,10	19,04
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	200,00	164,80	12,72	9,28	6,68
	Hapukoor, R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		607,54	78,01	25,94	16,07
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	200,00	352,56	53,88	10,13	13,57
	Ahjukoogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	25,00	28,30	1,22	2,28	0,72
	Kapsa-redisesalat	50,00	13,60	2,17	0,05	0,56
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	50,00	28,10	4,03	0,22	1,45
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		700,02	103,29	23,76	23,01
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			595,74	85,20	21,39	19,23

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	120,00	174,36	7,75	12,43	8,21
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	50,00	14,92	3,26	0,09	0,86
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		682,01	88,00	30,42	19,68
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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:		461,11	75,96	8,22	22,10
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	120,00	82,02	10,63	2,54	5,80
	Kartul, aurutatud	80,00	59,20	12,64	0,08	1,55
	Kuskuss, aurutatud (G)	80,00	107,52	22,79	0,58	3,30
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	50,00	12,20	1,58	0,54	0,60
	Porgand, kaalikas, redis	50,00	12,55	3,08	0,11	0,32
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		561,83	90,28	17,07	18,30
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor R 10% (L)	20,00	23,68	0,82	2,00	0,60
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		653,68	81,97	24,52	24,45
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	70,00	28,78	3,82	0,34	2,66
	Röstitud juurviljad	70,00	34,34	4,87	1,84	0,49
	Kapsa-porgandisalat	50,00	21,61	4,35	0,57	0,43
	Peet, mais, hapukurk	50,00	27,38	5,84	0,37	1,10
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		629,49	83,41	25,65	24,79
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			597,62	83,92	21,18	21,86

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

Koolilõuna 20.01-24.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	120,00	158,21	3,61	10,84	11,69
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	50,00	26,21	5,65	0,20	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		681,39	94,90	25,20	25,81
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	200,00	215,31	19,57	14,19	5,92
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		478,43	66,35	18,74	16,76
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Hiina kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,59
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	50,00	29,84	5,71	0,24	1,86
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		557,41	77,27	20,73	20,35
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	200,00	165,59	10,81	8,75	11,65
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		514,08	85,95	11,93	20,30
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	120,00	146,70	12,06	9,51	5,23
	Kartul, aurutatud	70,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	16,72	3,84	0,08	0,68
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	50,00	18,34	3,89	0,28	0,70
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		601,84	95,11	20,33	17,75
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			566,63	83,92	19,39	20,19

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

Koolilõuna 27.01–31.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	120,00	148,03	8,28	8,93	8,71
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	24,75	3,81	1,06	0,63
	Porgand, paprika, roheline hernes	5,00	1,07	0,47	0,02	0,10
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		647,09	90,52	24,70	21,65
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	200,00	144,80	15,12	6,64	4,65
	Hapukoor R 10% (L)	20,00	23,68	0,82	2,00	0,60
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		547,21	76,71	20,04	16,08
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	120,00	62,57	4,56	2,20	5,37
	Ahjukartulid	70,00	101,00	16,30	2,91	1,99
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	50,00	27,30	5,38	0,22	2,11
	Peet, mais, redis	50,00	26,61	5,70	0,35	1,06
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		591,58	85,09	22,02	18,14
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	200,00	159,20	14,32	7,00	8,88
	Marja manna vaht piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	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:		431,29	71,00	9,88	16,87
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	350,00	45,40	11,50	14,40
	Tomatikaste	50,00	19,40	4,45	0,04	0,46
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame uba	50,00	23,40	3,24	0,74	1,55
	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:		760,84	104,87	28,70	24,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			595,60	85,64	21,07	19,45

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele

Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	150,00	143,71	12,11	8,46	5,85
	Kolme riisi segu, aurutatud	100,00	147,12	31,33	1,68	2,88
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	100,00	52,30	6,98	0,97	2,79
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		889,43	137,52	28,80	25,65
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisnuudlitega	300,00	284,25	20,06	15,77	17,64
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		652,96	95,55	20,52	26,85
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	150,00	156,68	7,07	10,91	7,89
	Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	121,29	19,29	3,39	2,50
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kodujuust (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99
	Peet, kaalikas, lillkapsas	100,00	36,60	6,36	0,17	1,57
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		754,90	94,81	31,06	27,79
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	300,00	247,20	19,08	13,92	10,02
	Hapukoor, R 10% (L)	20,00	23,68	0,82	2,00	0,60
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		747,78	94,62	31,92	21,29
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	30,00	33,96	1,46	2,74	0,86
	Kapsa-redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		925,84	140,50	29,07	30,85
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			794,18	112,60	28,27	26,49

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Koolilõuna 13.01-17.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	160,00	232,48	10,33	16,57	10,95
	Tatar, aurutatud	120,00	96,72	20,37	0,60	3,57
	Riis, aurutatud	120,00	189,24	32,25	5,69	2,73
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	100,00	29,85	6,53	0,18	1,73
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		928,02	126,18	38,31	27,39
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	350,00	229,60	17,08	7,42	20,86
	Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		551,33	86,07	10,54	28,78
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	160,00	109,36	14,17	3,39	7,74
	Kartul, aurutatud	120,00	88,80	18,96	0,12	2,33
	Kuskuss, aurutatud (G)	120,00	161,28	34,18	0,87	4,95
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	100,00	25,11	6,17	0,23	0,63
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		721,91	121,43	19,10	24,29
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	350,00	263,20	16,38	13,89	16,66
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		765,34	92,29	29,69	30,22
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	350,00	308,93	32,78	12,78	19,53
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,49	3,80
	Röstitud juurviljad	100,00	49,05	6,96	2,63	0,70
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	100,00	54,76	11,68	0,74	2,19
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		818,41	111,92	31,38	33,96
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			757,00	107,58	25,80	28,93

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Koolilõuna 20.01-24.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	150,00	197,76	4,52	13,55	14,61
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	100,00	52,41	11,30	0,40	3,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		912,79	127,92	33,70	33,95
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihsupp kümne köögiviljadega	300,00	322,97	29,35	21,29	8,88
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		610,70	81,37	26,04	20,44
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		763,04	103,88	29,54	26,99
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	350,00	289,79	18,91	15,32	20,38
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		662,89	99,29	18,69	29,75
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	150,00	183,37	15,08	11,89	6,54
	Kartul, aurutatud	100,00	105,64	24,04	0,15	2,77
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	100,00	36,68	7,78	0,56	1,41
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		800,53	126,54	27,05	23,19
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			749,99	107,80	27,00	26,86

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Koolilõuna 27.01-31.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	150,00	185,04	10,35	11,16	10,89
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kapsa-porrulaugusalat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Porgand, paprika, roheline hernes	100,00	21,48	9,40	0,30	2,00
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		829,52	126,35	29,03	29,67
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	300,00	217,20	22,68	9,96	6,97
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem maasikakisselliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		656,07	89,91	24,56	19,42
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	150,00	78,21	5,70	2,75	6,72
	Ahjukartulid	100,00	144,29	23,29	4,16	2,84
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	100,00	54,60	10,76	0,44	4,22
	Peet, mais, redis	100,00	53,22	11,40	0,70	2,12
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		800,97	122,82	26,21	25,62
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	300,00	238,80	21,48	10,50	13,32
	Marja mannaht piimaga (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		535,51	83,39	13,58	22,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	300,00	420,00	54,48	13,80	17,28
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	100,00	54,56	6,42	2,96	1,92
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, edamame 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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		969,86	137,54	35,19	31,80
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			758,39	112,00	25,71	25,71

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele