

MENÜÜ



Esmaspäev 28.05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, g |
|------------------------------------|----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| Kanakaste tomatite ja ananassidega | 150,00 | 251,00 | 14,10 | 12,80 | 9,80 |
| Kartul | 100,00 | 76,50 | 0,10 | 1,96 | 17,40 |
| Riis/ Täisterariis | 100,00 | 116,00 | 0,34 | 2,21 | 26,10 |
| Porgandisalat rosinatega | 50,00 | 38,50 | 4,98 | 2,12 | 0,40 |
| Värskekapsa-kurgisalat tilliga | 50,00 | 36,60 | 4,44 | 2,09 | 0,51 |
| Mahlajook | 250,00 | 98,30 | 0,15 | 1,75 | 22,30 |
| Rukkileib | 30,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Sepik | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Õun (PRIA) | 80,00 | 32,30 | 0,29 | 0,16 | 7,92 |
| Toidukord kokku | 840,00 | 794,50 | 25,60 | 27,56 | 114,94 |

Teisipäev 29.05

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, g |
|---|----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| Köögiviljasupp punapeedi ja veiselihaga | 300,00 | 264,00 | 7,30 | 7,40 | 17,90 |
| Hapukoor | 20,00 | 43,80 | 0,76 | 4,24 | 0,66 |
| Kakaokissell | 120,00 | 126,00 | 6,70 | 5,19 | 34,92 |
| Marjapüree | 30,00 | 40,50 | 1,20 | 0,07 | 5,90 |
| Koolipiim (PRIA) | 250,00 | 145,00 | 6,50 | 8,25 | 13,30 |
| Rukkileib | 30,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Sepik | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Pirn (PRIA) | 80,00 | 33,80 | 0,32 | 0,32 | 8,48 |
| Toidukord kokku | 860,00 | 798,40 | 23,98 | 29,94 | 111,66 |

Kolmapäev 30.05

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, g |
|---------------------------------------|----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| Hakklihaguljašš | 150,00 | 241,00 | 11,39 | 8,10 | 18,30 |
| Kartulipüree | 100,00 | 107,00 | 4,01 | 2,24 | 16,10 |
| Tatar, aurutatud | 100,00 | 80,70 | 0,50 | 2,98 | 16,60 |
| Kapsa-porgandisalat | 50,00 | 21,40 | 1,04 | 0,11 | 3,50 |
| Kaalika-rosinasalat seesamiseemnetega | 50,00 | 37,20 | 0,74 | 0,07 | 5,80 |
| Koolipiim (PRIA) | 250,00 | 145,00 | 6,50 | 8,25 | 13,30 |
| Rukkileib | 30,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Sepik | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Õun (PRIA) | 80,00 | 32,30 | 0,29 | 0,16 | 7,92 |
| Toidukord kokku | 840,00 | 809,90 | 25,67 | 26,38 | 112,02 |

Neljapäev 31.05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, g |
|-----------------------|----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| Lõhe-lillkapsasupp | 300,00 | 273,00 | 10,12 | 6,30 | 26,30 |
| Maasikakohupiimakreem | 120,00 | 135,00 | 6,22 | 8,50 | 21,30 |
| Toormoos | 30,00 | 42,80 | 0,27 | 0,24 | 10,89 |
| Rukkileib | 30,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Sepik | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |

| | | | | | |
|------------------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Porgand (PRIA) | 80,00 | 27,00 | 0,32 | 0,80 | 6,16 |
| Koolipiim (PRIA) | 250,00 | 145,00 | 6,50 | 8,25 | 13,30 |
| Kokku | 840,00 | 768,10 | 24,63 | 28,56 | 108,45 |

Reede 01.06

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, g |
|----------------------------------|----------|--------------|-----------|-----------|----------------|
| Mulgikapsad, sealihaga | 150,00 | 183,00 | 13,50 | 9,80 | 17,20 |
| Kartul | 200,00 | 152,00 | 0,20 | 6,94 | 34,80 |
| Porgandisalat pähklitega | 50,00 | 43,89 | 4,31 | 2,65 | 0,66 |
| Peedisalat granaatõunaseemnetega | 50,00 | 38,50 | 4,98 | 2,12 | 0,40 |
| Maitsestatud jogurt | 250,00 | 151,00 | 5,02 | 6,68 | 20,60 |
| Rukkileib | 30,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Sepik | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Õun (PRIA) | 80,00 | 32,30 | 0,29 | 0,16 | 7,92 |
| Toidukord kokku | 840,00 | 745,99 | 29,50 | 32,82 | 112,08 |

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Hommikupuder

28.05 Neljaviljapuder,jook

29.05 Riisipuder,jook

30.05 Kaerahelbepuder,jook

31.05 Mitmeviljapuder,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Koolieine menüü 28.-31.05.2018

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-------------------------|----------|---------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Piima-nuudlisupp | 250,00 | 277,60 | 8,90 | 8,01 | 37,50 |
| Kurk | 20,00 | 3,77 | 0,04 | 0,14 | 0,74 |
| Kodune sepik ('Leibur') | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Juust | 30,00 | 65,40 | 4,89 | 2,04 | 6,08 |
| Pirn | 50,00 | 47,60 | 0,18 | 0,72 | 11,32 |
| Toidukord kokku | 380,00 | 469,17 | 14,91 | 13,82 | 70,24 |

Teisipäev

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-------------------------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Pasta muna ja juustuga | 200,00 | 236,00 | 9,90 | 4,82 | 28,10 |
| Tomatikaste | 10,00 | 49,90 | 0,60 | 1,94 | 9,72 |
| Õun | 50,00 | 47,60 | 0,18 | 0,72 | 14,60 |
| Kodune sepik ('Leibur') | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Kakao | 180,00 | 86,90 | 2,50 | 4,95 | 7,95 |
| Toidukord kokku | 470,00 | 495,20 | 14,08 | 15,34 | 74,97 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-------------------------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Tatra-singivorm | 200,00 | 236,00 | 9,90 | 4,82 | 28,00 |
| Hapukoorekaste | 20,00 | 49,90 | 0,60 | 1,94 | 9,72 |
| Kodune sepik ('Leibur') | 20,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Pirn | 50,00 | 47,60 | 0,18 | 0,72 | 14,60 |
| Mahlajook | 200,00 | 99,25 | 0,15 | 1,25 | 19,99 |

| | | | | | |
|-----------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Toidukord kokku | 490,00 | 507,55 | 11,73 | 11,64 | 86,91 |
|-----------------|--------|--------|-------|-------|-------|

Neljapäev

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-----------------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Pannkoogid | 200,00 | 315,00 | 13,65 | 13,20 | 29,10 |
| Moos | 50,00 | 20,20 | 0,18 | 0,10 | 4,95 |
| | 20,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Apelsin | 30,00 | 45,70 | 0,18 | 0,65 | 15,60 |
| Piim | 200,00 | 105,00 | 0,15 | 1,25 | 25,00 |
| Toidukord kokku | 500,00 | 556,40 | 14,46 | 16,76 | 90,55 |

Reede

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-----------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Hommikupuder

21.05 Neljaviljapuder,jook

23.05 Kaerahelbepuder,jook

24.05 Mitmeviljapuder,jook

25.05 Nisuhelbepuder,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Koolieine menüü 21.-25.05.2018

Esmaspäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia, kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-------------------------|----------|---------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Piima-nuudlisupp | 250,00 | 277,60 | 8,90 | 8,01 | 37,50 |
| Kurk | 20,00 | 3,77 | 0,04 | 0,14 | 0,74 |
| Kodune sepik ('Leibur') | 30,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Singi-köögiviljavõie | 30,00 | 65,40 | 4,89 | 2,04 | 6,08 |
| Melon | 50,00 | 47,60 | 0,18 | 0,72 | 11,32 |
| Toidukord kokku | 380,00 | 469,17 | 14,91 | 13,82 | 70,24 |

Kolmapäev

| Koolieine | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|-------------------------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Tatra-hakkliharoog | 200,00 | 236,00 | 9,90 | 4,82 | 28,00 |
| Hapukoorekaste | 20,00 | 49,90 | 0,60 | 1,94 | 9,72 |
| Kodune sepik ('Leibur') | 20,00 | 74,80 | 0,90 | 2,91 | 14,60 |
| Pirn | 50,00 | 47,60 | 0,18 | 0,72 | 14,60 |
| Mahlajook | 200,00 | 99,25 | 0,15 | 1,25 | 19,99 |
| Toidukord kokku | 490,00 | 507,55 | 11,73 | 11,64 | 86,91 |

Neljapäev

| Lõunasöök | Kogus, g | Energia (sh kiudained), kcal | Rasvad, g | Valgud, g | Süsivesikud, kokku, g |
|---------------------------|----------|------------------------------|-----------|-----------|-----------------------|
| Ahjuköögiviljad viineriga | 200,00 | 315,00 | 13,65 | 13,20 | 29,10 |
| Külm tomatikaste | 50,00 | 20,20 | 0,18 | 0,10 | 4,95 |

| | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Ruks rukkileib ('Leibur') | 20,00 | 70,50 | 0,30 | 1,56 | 15,90 |
| Õun | 30,00 | 45,70 | 0,18 | 0,65 | 15,60 |
| Piim | 200,00 | 105,00 | 0,15 | 1,25 | 25,00 |
| Toidukord kokku | 500,00 | 556,40 | 14,46 | 16,76 | 90,55 |

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused