

# 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

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

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

\*Menüüs on võimalikud muudatused