

# MENÜÜ



## Esmaspäev

**17.12**

### PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

<u>Koolilõuna</u>	<u>Kogus, g</u>	<u>Energia (sh kiudained), kcal</u>	<u>Rasvad, g</u>	<u>Valgud, g</u>	<u>Süsivesikud, kokku, g</u>
<b>Koorene lõhepasta MAHE</b>	<b>280,00</b>	<b>339,00</b>	<b>18,00</b>	<b>16,10</b>	<b>34,10</b>
<b>Hiinakapsa-avokaadosalat</b>	<b>50,00</b>	<b>43,40</b>	<b>3,16</b>	<b>0,79</b>	<b>3,37</b>
<b>Kaalika-ananassisalad</b>	<b>50,00</b>	<b>27,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	<b>6,94</b>
<b>Kakao</b>	<b>200,00</b>	<b>179,00</b>	<b>5,54</b>	<b>6,70</b>	<b>25,00</b>
<b>Rukkileib</b>	<b>30,00</b>	<b>68,30</b>	<b>0,33</b>	<b>1,71</b>	<b>15,80</b>
<b>Kodune sepik</b>	<b>30,00</b>	<b>71,90</b>	<b>0,93</b>	<b>2,85</b>	<b>14,00</b>
<b>Pirn (PRIA koolipuuviili)</b>	<b>80,00</b>	<b>32,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>9,52</b>
<b>Toidukord kokku</b>	<b>720,00</b>	<b>762,20</b>	<b>27,98</b>	<b>28,89</b>	<b>108,73</b>

## Teisipäev 18.12

<u>Lõunasöök</u>	<u>Kogus, g</u>	<u>Energia (sh kiudained), kcal</u>	<u>Rasvad, g</u>	<u>Valgud, g</u>	<u>Süsivesikud, kokku, g</u>
<b>Kana-nuudlisupp</b>	<b>300,00</b>	<b>253,10</b>	<b>13,60</b>	<b>10,70</b>	<b>21,90</b>
<b>Jogurti-kakaokreem maasikapüreega MAHE</b>	<b>150,00</b>	<b>271,50</b>	<b>7,10</b>	<b>4,97</b>	<b>37,10</b>
<b>Piim (PRIA koolipiim)</b>	<b>250,00</b>	<b>145,00</b>	<b>6,50</b>	<b>8,25</b>	<b>13,30</b>
<b>Rukkileib</b>	<b>30,00</b>	<b>68,30</b>	<b>0,33</b>	<b>1,71</b>	<b>15,80</b>
<b>Kodune sepik</b>	<b>30,00</b>	<b>71,90</b>	<b>0,93</b>	<b>2,85</b>	<b>14,00</b>
<b>Porgand (PRIA koolipuuviili)</b>	<b>80,00</b>	<b>25,90</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>6,80</b>
<b>Toidukord kokku</b>	<b>840,00</b>	<b>835,70</b>	<b>28,62</b>	<b>28,96</b>	<b>108,90</b>

## Kolmapäev

**19.12**

<u>Lõunasöök</u>	<u>Kogus, g</u>	<u>Energia (sh kiudained), kcal</u>	<u>Rasvad, g</u>	<u>Valgud, g</u>	<u>Süsivesikud, kokku, g</u>
<b>Verivorst</b>	<b>80,00</b>	<b>121,30</b>	<b>9,10</b>	<b>9,98</b>	<b>6,13</b>
<b>Kartul, aurutatud</b>	<b>200,00</b>	<b>151,00</b>	<b>0,21</b>	<b>3,91</b>	<b>34,80</b>
<b>Koorekaste</b>	<b>50,00</b>	<b>97,14</b>	<b>5,12</b>	<b>1,75</b>	<b>5,14</b>
<b>Hautatud hapukapsas</b>	<b>50,00</b>	<b>52,10</b>	<b>3,85</b>	<b>0,45</b>	<b>6,35</b>
<b>Kõrvitsa-porgandisalad</b>	<b>50,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>4,98</b>
<b>Rukkileib</b>	<b>30,00</b>	<b>68,30</b>	<b>0,33</b>	<b>1,71</b>	<b>15,80</b>
<b>Kodune sepik</b>	<b>30,00</b>	<b>71,90</b>	<b>0,93</b>	<b>2,85</b>	<b>14,00</b>
<b>Piim (PRIA koolipiim)</b>	<b>250,00</b>	<b>145,00</b>	<b>6,50</b>	<b>8,25</b>	<b>13,30</b>
<b>Mandariin</b>	<b>80,00</b>	<b>40,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>8,35</b>
<b>Toidukord kokku</b>	<b>820,00</b>	<b>767,14</b>	<b>26,19</b>	<b>30,16</b>	<b>108,85</b>

## Neljapäev 20.12

### PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA

## **PÄEV**

<b><u>Lõunasöök</u></b>	<b><u>Kogus, g</u></b>	<b><u>Energia (sh kiudained), kcal</u></b>	<b><u>Rasvad, g</u></b>	<b><u>Valgud, g</u></b>	<b><u>Süsivesikud, kokku, g</u></b>
<b><u>Kodune seljanka</u></b>	<b><u>300,00</u></b>	<b><u>275,00</u></b>	<b><u>7,38</u></b>	<b><u>13,90</u></b>	<b><u>23,00</u></b>
<b><u>Hapukoor</u></b>	<b><u>20,00</u></b>	<b><u>43,80</u></b>	<b><u>4,24</u></b>	<b><u>0,66</u></b>	<b><u>0,76</u></b>
<b><u>Piparkoogid</u></b>	<b><u>50,00</u></b>	<b><u>247,00</u></b>	<b><u>11,00</u></b>	<b><u>3,78</u></b>	<b><u>34,00</u></b>
<b><u>Glöggi</u></b>	<b><u>200,00</u></b>	<b><u>68,20</u></b>	<b><u>0,03</u></b>	<b><u>0,36</u></b>	<b><u>16,48</u></b>
<b><u>Rukkileib</u></b>	<b><u>30,00</u></b>	<b><u>68,30</u></b>	<b><u>0,33</u></b>	<b><u>1,71</u></b>	<b><u>15,80</u></b>
<b><u>Kodune sepik</u></b>	<b><u>30,00</u></b>	<b><u>71,90</u></b>	<b><u>0,93</u></b>	<b><u>2,85</u></b>	<b><u>14,00</u></b>
<b><u>Peakapsas (PRIA koolipuuvili)</u></b>	<b><u>80,00</u></b>	<b><u>21,50</u></b>	<b><u>0,16</u></b>	<b><u>0,90</u></b>	<b><u>4,96</u></b>
<b><u>Toidukord kokku</u></b>	<b><u>710,00</u></b>	<b><u>795,70</u></b>	<b><u>24,07</u></b>	<b><u>24,16</u></b>	<b><u>109,00</u></b>

## **Reede 21.12**

<b><u>Lõunasöök</u></b>	<b><u>Kogus, g</u></b>	<b><u>Energia (sh kiudained), kcal</u></b>	<b><u>Rasvad, g</u></b>	<b><u>Valgud, g</u></b>	<b><u>Süsivesikud, kokku, g</u></b>
<b><u>Seapraad</u></b>	<b><u>80,00</u></b>	<b><u>266,00</u></b>	<b><u>15,40</u></b>	<b><u>7,20</u></b>	<b><u>5,50</u></b>
<b><u>Kartul, aurutatud</u></b>	<b><u>200,00</u></b>	<b><u>153,00</u></b>	<b><u>0,21</u></b>	<b><u>3,91</u></b>	<b><u>34,80</u></b>
<b><u>Punasekapsa-jõhvikasalat</u></b>	<b><u>50,00</u></b>	<b><u>19,40</u></b>	<b><u>0,16</u></b>	<b><u>1,17</u></b>	<b><u>8,60</u></b>
<b><u>Hautatud aedvili leemes</u></b>	<b><u>100,00</u></b>	<b><u>88,40</u></b>	<b><u>5,00</u></b>	<b><u>3,12</u></b>	<b><u>12,32</u></b>
<b><u>Piim</u></b>	<b><u>250,00</u></b>	<b><u>145,00</u></b>	<b><u>6,50</u></b>	<b><u>8,25</u></b>	<b><u>13,30</u></b>
<b><u>Rukkileib</u></b>	<b><u>30,00</u></b>	<b><u>70,50</u></b>	<b><u>0,30</u></b>	<b><u>1,56</u></b>	<b><u>15,90</u></b>
<b><u>Kodune sepik</u></b>	<b><u>30,00</u></b>	<b><u>74,80</u></b>	<b><u>0,90</u></b>	<b><u>2,91</u></b>	<b><u>14,60</u></b>
<b><u>Peakapsas (PRIA )</u></b>	<b><u>80,00</u></b>	<b><u>19,10</u></b>	<b><u>0,16</u></b>	<b><u>0,88</u></b>	<b><u>4,32</u></b>
<b><u>Toidukord kokku</u></b>	<b><u>820,00</u></b>	<b><u>836,20</u></b>	<b><u>28,63</u></b>	<b><u>29,00</u></b>	<b><u>109,34</u></b>

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

\*Menüüs on võimalikud muudatused

# Hommikupuder

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

\*Menüüs on võimalikud muudatused

## Koolieine menüü 17.- 21.12.2018

### Esmaspäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Piima-kruubisupp	250,00	277,60	8,90	8,01	39,50
Kurk	20,00	3,77	0,04	0,14	0,74
Sepik suitsuvorstivõidega	50,00	139,00	4,70	5,10	18,30
Toidukord kokku	320,00	420,37	13,64	13,25	58,54

### Teisipäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Mulgipuder peekoniga	180,00	312,00	13,80	9,46	33,20
Kodujuustukaste tomatiga	50,00	20,40	0,83	1,38	1,96
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Õun	50,00	23,60	0,00	0,00	5,30
Toidukord kokku	310,00	426,50	14,93	12,40	56,36

### Kolmapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Soe sepik singi-juustuga	60,00	155,00	6,85	6,10	17,55
Maisihelbed jogurtiga	150,00	241,35	9,05	8,40	34,56
Kapsas	30,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Toidukord kokku	240,00	416,55	16,08	14,60	57,06

### Neljapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Täisterapasta hakklihaga	200,00	389,00	10,70	12,82	48,10
Tomatikaste	50,00	40,11	2,05	1,38	1,96
Õun	50,00	23,60	0,00	0,00	5,30
Toidukord kokku	300,00	452,71	12,75	14,20	55,36