

Esmaspäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Kodune hakklihakaste (sea- ja veisehakkliha, sibul, porgand, hapukoor, nisujahu, toiduõli) (L, G)	120	15,63	9,84	4,24	197
Keedetud pasta (G)	100	2,38	3,5	25,03	136
Keedetud tatar, nisutang (G)	50/50	0,4/0,1	2/2,2	12/13	59/62
Porgandisalat seesamiseemnetega	50	5,25	0,62	3,53	64
Kapsas, kurk, rukola, salatikaste	50	2,34	0,54	5,59	46
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,4	4,55	54
Valge redis (PR)	100				
Kokku		29,38	23,79	98,44	762

Juurvilja hakklihapada	120	15,63	9,84	4,24	197
Tomati-hakklihakaste	120	14,66	10,39	7,71	204
Hapukoore-kalakaste (L, G)	120	11	12	5,73	169
Sooja lisandi valik, seemnesegu	150/10				
Pasta tomatikastmes (T)	250	6,47	9,33	51,04	299
Hiinakapsas, kaalikas, salatikaste	50				

Teisipäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Koorene kana- ja köögiviljasupp (kanakoib, kartul, pasta, porgand, sibul, paprika, toidukoor, toiduõli) (L, G)	250	8,95	6,35	23,72	201
Apelsinikissell (apelsinimahl, suhkur, kartulitärklis) vahukoorega (vahukoor, suhkur) (L)	220	6,3	0,96	47,01	249
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	200	5	6,2	8,8	105
Kapsas (PR), õun	100	0,36	0,2	9,9	44
Kokku		24,55	18,09	116,55	733

Hakkliha-juurviljasupp (SL)	250	12,3	9,39	18,97	224
Kartuli-paprikasupp	250	11,39	8,52	22,08	225
Tomati-riisipupp	250	11,81	9,91	17,84	217
Kapsasupp (T), (SL)	250	7,25	1,73	14,98	132

Kolmapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Ühepajatoit (sealiha, kartul, porgand, sibul, valge peakapsas, kaalikas, toiduõli)	250	13,86	13,7	26,05	284
Varajane kapsas, punanae sibul, till, salatikaste	50	2,34	0,54	5,59	46
Värskekurgi-valgeredisesalat	50	3,75	0,28	2,52	45
Leivatoodete valik (G)	60	0,94	4,38	27,12	134
Kirsijook	200	0	0,02	11,18	45
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	200	5	6,8	9,1	109
Apelsini ampsud	100	0,2	0,7	11,3	50
Kokku		26,09	26,42	92,86	713

Strooganov (L, G)	120	16,96	11,98	6,09	225
Kalakaste tilliga / tomatine kalakaste	120	9,79	10,55	5,73	153
Sooja lisandi valik, seemnesegu	150/10				
Ühepajatoit lihata (T)	250	5,52	4	37,44	215
Punanae peet, kaalikas, salatikaste	50				

Neljapäev	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Paneeritud valge kala filee (G, SN)	50	4,7	7,02	7,18	99
Keedetud riis	100	0,33	2,18	25,67	114
Keedetud tatar, nisutang (G)	50/50	0,4/0,1	2/2,3	12/13	59/62
Soe kaste (toidukoor, nisujahu, toiduõli) (L, G)	50	8,08	0,98	4,38	94
Valge redis, porgand, mais, salatikaste	50	4,54	0,52	3,36	56
Peedi-õunasalat	50	3,07	0,6	4,45	48
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,59	112
Must tee / suhkur	200/8	0	0,01	8	32
Keefir 2,5%, piim 2,5% (L) (PR)	100	2,5	3,5	4,55	54
Kaalikas (PR)	100				
Kokku		24,5	22,6	105,18	730

Kalaguljašš (L, G)	120	9,31	10,43	7,71	156
Hautatud kala juurviljadega	120	7,68	11,38	4,22	131
Kala-riisiroog	200	7,8	13,15	42,19	292
Sooja lisandi valik, seemnesegu	150/10				
Porgandi-sibula-tatrapada (T)	250	6,82	9,51	54,3	317
Valge peakapsas, hiinakapsas, salatikaste	50				

Reede	Kogus, g	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g	Kcal
Magus-hapu kana ananassiga (broileri kintsuliha, paprika, porgand, sibul, tomat, ananass, toiduõli)	120	8,01	10,64	6,48	141
Keedetud kartul	100	0,1	1,6	17,1	76
Keedetud riis, kuskuss (G)	50/50	0,2/0	1,2/0,7	14/4	62/19
Kaalika-porgandisalat	50	3,79	0,29	3,47	49
Hiinakapsas, tomat, roheline sibul, salatikaste	50	3,76	0,28	2,64	45
Leivatoodete valik (G)	50	0,78	3,68	22,5	112
Mahlajook	200	0	0,02	11,18	45
Maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5% (L)	100	2,5	3,1	4,4	53
Puuvilja ampsud	100	0,36	0,2	9,9	44
Kokku		19,14	21,71	95,67	646

Valge kala filee sinepikastmes (L, G, SN)	120	9,79	10,55	5,73	153
Pilaff kanalihaga	250	8,05	17	49,83	340
Koorene kanakaste (L, G)	120	8,41	9,25	3,92	128
Soojalisandi valik, seemnesegu	150/10				
Köögiviljarisotto (T)	250	6,12	6,36	62,42	330
Valge redis, kapsas, salatikaste	50				

Nädala keskmine		24,13	22,54	101,74	717
------------------------	--	--------------	--------------	---------------	------------

* L – laktoos

* M – muna

* G – gluteen

* SL – seller

* SN – sinep

* T – taimetoit

* PR – PRIA koolikava toetuse raames jagatavad piimatooted 1.-9. klassi õpilastele ning puu- ja köögiviljad 1.-6. klassi õpilastele.

Infot toidus sisalduvate allergeenide kohta saab söökla peakokalt.