Kolkja
Lasteaed-Põhikool

**MENÜÜ 27.10.- 31.11.25**

| Kuupäev 27.10.25 | ESMASPÄEV | Kogus, g | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Piima-klimbisupp | 200 | 288 | 11,0 | 10,3 | 37,0 |
| | Sepik | 20 | 53 | 1,6 | 0,6 | 10,2 |
| | Torujuust | 10 | 17 | 0,8 | 1,4 | 0,3 |
| | PRIA värske kurk | 30 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 |
| | Keedetud makaronid | 150 | 216 | 5,5 | 5,0 | 14,3 |
| | Hakklihakaste köögiviljadega | 100 | 150 | 10,3 | 9,9 | 4,6 |
| | Hiina kapsa -paprika salat | 50 | 31 | 0,6 | 2,2 | 2,3 |
| | Tomat | 30 | 6 | 0,2 | 0,1 | 1,1 |
| | Täisteraleib | 30 | 70 | 2,2 | 0,4 | 14,0 |
| | Piim | 150 | 84 | 5,1 | 3,8 | 7,2 |
| | Singi-juustupirukas pärmitaignast | 100 | 311 | 13,6 | 15,5 | 28,4 |
| | Tee, suhkur | 200/10 | 41 | 0,2 | 0,0 | 10,0 |
| | Sidrun | 5 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | | 1272 | 51,4 | 49,2 | 130,4 |

| Kuupäev 28.10.25 | TEISIPÄEV | Kogus, g | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Kaerahelbepuder | 200 | 238 | 8,4 | 10,3 | 27,2 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Viljakohv Piimaga | 150 | 35 | 1,7 | 1,1 | 4,6 |
| | Suhkur | 10 | 41 | 0,0 | 0,0 | 10,0 |
| | PRIA paprika | 30 | 11 | 0,4 | 0,2 | 1,9 |
| | Kartuli-frikadellisupp | 250 | 226 | 14,3 | 11,1 | 16,4 |
| | Hapukoor | 10 | 20 | 0.2 | 2,0 | 0,2 |
| | Kohupiimavorm | 100 | 176 | 11,3 | 5,5 | 19,7 |
| | Mahlakissell õunamahlast | 100 | 93 | 0,2 | 0,0 | 22,7 |
| | Täisteraleib | 30 | 70 | 2,2 | 0,4 | 14,0 |
| | PRIA piim | 100 | 56 | 3,4 | 2,5 | 4,8 |
| | Kartulisalat | 100 | 139 | 1,4 | 7,7 | 15,8 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Tee, suhkur | 200/10 | 41 | 0,2 | 0,0 | 10.0 |
| | | | 1335 | 58,3 | 46,6 | 178,7 |

Kolkja
Lasteaed-Põhikool

| Kuupäev 29.08.24 | KOLMAPÄEV | Kogus, g | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Piima-makaronisupp | 200 | 182 | 7,6 | 6,1 | 23,6 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Juustuvõie | 10 | 55 | 1,3 | 5,5 | 0,0 |
| | PRIA pirn | 50 | 24 | 0,2 | 0,2 | 5,3 |
| | Guljašš | 100 | 194 | 13,3 | 13,7 | 3,8 |
| | Keedukartul | 120 | 92 | 1,9 | 0,1 | 20,5 |
| | Peedi-õunasalat õlikastmega | 100 | 83 | 1,1 | 4,2 | 10,0 |
| | Tomat | 15 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 |
| | Täisteraleib | 30 | 70 | 2,2 | 0,4 | 14,0 |
| | Piim | 150 | 84 | 5,1 | 3,8 | 7,2 |
| | Rosinakukkel | 100 | 374 | 8,2 | 11,3 | 58,6 |
| | Puuviljatee/suhkur | 200/10 | 41 | 0,2 | 0,0 | 10.0 |
| | Sidrun | 5 | 1 | 0,1 | 0,0 | 0,2 |
| | Banaan | 100 | 35 | 0,5 | 0,1 | 8,0 |
| | | | 1359 | 64,8 | 41,8 | 175,4 |

| Kuupäev 30.10.25 | NELJAPÄEV | Kogus, g | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Piima Odrahelbesupp | 180 | 276 | 9,5 | 9,8 | 36,5 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Keedetud muna | 20 | 27 | 2,5 | 1,9 | 0,0 |
| | PRIA Tomat | 30 | 6 | 0,2 | 0,1 | 1,1 |
| | Kodune seljanka | 250 | 208 | 13,0 | 12,5 | 10,2 |
| | Hapukoor | 10 | 20 | 0,2 | 2,0 | 0,2 |
| | Täisteraleib | 30 | 70 | 2,2 | 0,4 | 14,0 |
| | Magus supp kuivatatud puuviljadest | 150 | 150 | 0,7 | 0,1 | 36,0 |
| | Vahustatud vahukoor | 10 | 35 | 0,2 | 3,2 | 1,3 |
| | PRIA piim | 150 | 84 | 5,1 | 3,8 | 7,2 |
| | Porgandikotletid | 100 | 204 | 2,6 | 9,6 | 19,7 |
| | Hapukoor | 10 | 20 | 0,2 | 2,0 | 0,2 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Tee, suhkur | 200/10 | 41 | 0,2 | 0,0 | 10,0 |
| | | | 1253 | 40,4 | 46,0 | 159,0 |

Kolkja
Lasteaed-Põhikool

| Kuupäev 31.10.25 | REEDE | Kogus, g | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsi-vesikud, |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Naturaalne omlett | 120 | 212 | 10,2 | 16,5 | 5,1 |
| | Täisterasai | 25 | 56 | 1,9 | 0,3 | 11,3 |
| | Tomat | 15 | 3 | 0,1 | 0,0 | 0,6 |
| | Kakao | 150 | 115 | 4,2 | 3,2 | 16,7 |
| | PRIA pirn | 50 | 24 | 0,2 | 0,2 | 5,3 |
| | Sõmer tatrapuder | 150 | 159 | 4,2 | 4,5 | 24,8 |
| | Kanakaste | 100 | 88 | 9,2 | 4,3 | 3,0 |
| | Värske kurk | 30 | 4 | 0,2 | 0,0 | 0,8 |
| | Kapsa-porgandi õunasalat | 100 | 73 | 0,8 | 4,3 | 7,7 |
| | Täisteraleib | 30 | 70 | 2,2 | 0,4 | 14,0 |
| | Piim | 150 | 84 | 5,1 | 3,8 | 7,2 |
| | Suured pannkoogid | 150 | 309 | 11,1 | 13,4 | 35,0 |
| | Keedis | 10 | 17 | 0,1 | 0,0 | 4,2 |
| | Piim | 150 | 84 | 5,1 | 3,8 | 7,2 |
| | | | 1306 | 46,0 | 48,7 | 166,7 |



Kolkja
Lasteaed-Põhikool