

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	150,00	197,36	21,27	9,30	9,06
	Tatar, aurutatud	100,00	158,57	35,57	0,57	3,57
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,51
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		838,13	137,54	21,07	26,55
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp juurviljadega	300,00	327,00	27,34	22,08	9,27
	Karamellpuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		719,80	98,30	29,20	20,52
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste rõõsa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartulipüree (L)	100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
	Riis, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,99
	Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		627,51	107,52	22,88	24,45
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	300,00	267,00	29,02	12,76	18,57
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinirretis vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		635,30	83,80	25,24	28,71
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	150,00	265,98	26,36	8,35	9,86
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		827,26	128,28	21,33	27,79
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		729,60	111,09	23,94	25,60

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV