

**Koolilõuna 03.06-07.06.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

**FOOD SERVICES**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (L)	140,00	217,00	18,06	17,64	7,73
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	50,00	20,63	3,63	0,76	0,43
	Kaalikas, roheline hernes, porrulauk	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>668,27</b>	<b>97,00</b>	<b>27,38</b>	<b>21,32</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hernesupp	250,00	270,48	27,43	13,92	12,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>612,58</b>	<b>94,09</b>	<b>18,12</b>	<b>21,55</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine sealihahautis (G)	140,00	190,40	23,22	17,68	10,22
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgand, valged oad, peet	50,00	36,90	4,74	0,94	1,55
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>714,68</b>	<b>103,71</b>	<b>32,04</b>	<b>28,19</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalassupp	250,00	320,00	44,25	9,58	12,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkoogid moosiga (L)	160,00	192,00	32,48	4,02	4,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>681,60</b>	<b>107,31</b>	<b>16,78</b>	<b>21,97</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorekastmes kanalihatükid (L)	140,00	193,60	11,30	12,46	15,12
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Mais, valge redis	50,00	28,35	4,53	0,26	1,47
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Jõhvika-kama smuuti keefiriga (G,L)	150,00	145,65	26,10	2,12	4,34
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>750,75</b>	<b>111,82</b>	<b>22,64</b>	<b>30,21</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>685,58</b>	<b>102,79</b>	<b>23,39</b>	<b>24,65</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV