

## Koolilõuna 02.09-06.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
Taimetoit	Läätseguljašš (L)	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Tatar, keedetud	70,00	55,86	10,57	0,35	2,09
	Brokoli, aurutatud	50,00	21,45	1,73	0,33	2,32
	Hiina kapsa salat kurgiga	50,00	7,60	0,93	0,10	0,55
	Redis, hernes, suvikõrvits	50,00	20,30	2,39	0,17	1,48
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	150,00	14,60	2,43	0,10	0,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kummeltee	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	<b>Kokku:</b>		<b>600,91</b>	<b>85,66</b>	<b>18,03</b>	<b>23,13</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kalakaste värske tilliga (G, L)	60,00	78,00	2,52	3,06	2,64
Taimetoit	Köögiviljaragu (L)	60,00	53,46	4,34	3,46	0,92
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Aedoad, küpsetatud	50,00	23,10	1,87	1,05	0,87
	Porgandi-virsikusalat	50,00	41,80	3,77	2,62	0,31
	Peet, hapukurk, roheline sibul	50,00	14,95	2,05	0,18	0,82
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi kirssidega (kivideta)	150,00	11,81	2,75	0,00	0,20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Piparmünditee	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>570,05</b>	<b>73,84</b>	<b>19,16</b>	<b>13,92</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (G)	125,00	117,63	12,41	5,09	4,70
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	125,00	53,00	9,78	0,26	1,95
	Riisivaht rabarberi-maasikakisselliga (L)	160,00	284,80	31,68	10,46	13,57
	Maitsevesi pohladega	150,00	12,27	2,22	0,18	0,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>607,57</b>	<b>83,57</b>	<b>16,79</b>	<b>23,08</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	50,00	137,50	5,15	9,75	7,15
Taimetoit	Tatra-šampinjonipihv (G, PT)	50,00	67,50	9,15	1,94	2,64
	Tomatikaste	100,00	46,90	8,05	1,09	0,92
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Porgand, röstitud	50,00	25,70	3,23	0,90	0,35
	Paprika-kapsasalat	50,00	13,75	2,15	0,10	0,55
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	50,00	33,50	6,40	0,25	0,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sidruniga	150,00	3,93	0,38	0,08	0,20
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Puuviiljatee	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>785,98</b>	<b>110,91</b>	<b>23,44</b>	<b>26,24</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega	125,00	151,21	21,29	5,26	5,41
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega	125,00	133,92	23,36	3,56	3,17
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,25	5,60	1,99	0,93
	Rooskapsas, aurutatud	50,00	22,90	1,54	0,28	2,48
	Õuna-juursellerisalat hapukoorega (L)	50,00	28,70	4,15	0,96	0,54
	Punane kapsas, porgand, porrulauk	50,00	14,55	2,12	0,12	0,59
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi maasikatega	150,00	9,42	1,95	0,03	0,18
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Metsamarjatee	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	<b>Kokku:</b>		<b>576,82</b>	<b>80,73</b>	<b>19,60</b>	<b>17,50</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>628,26</b>	<b>86,94</b>	<b>19,40</b>	<b>20,77</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

Tee ja koolipiima programmist pärinevate jookide kalorsust ei ole arvatud koolilõuna kaloraaži hulka

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV