

Koolilõuna 02.09-06.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguljašš (L)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Brokoli, aurutatud	50,00	21,45	1,73	0,33	2,32
	Hiina kapsa salata kurgiga	80,00	12,16	1,48	0,16	0,88
	Redis, hernes, suvikõrvits	80,00	32,48	3,82	0,27	2,37
	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)	150,00				
	Kummeltee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	70,00	21,14	3,46	0,07	0,84
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		672,01	94,19	20,45	26,69
Teisipäev						
Lõunasöök	Koorene kalakaste värskel tilliga (G, L)	75,00	97,50	3,15	3,83	3,30
Taimetoit	Köögiviljaragu (L)	75,00	66,83	5,43	4,32	1,15
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Aedoad, küpsetatud	100,00	46,20	3,73	2,10	1,73
	Porgandi-virsikusalat	80,00	66,88	6,02	4,19	0,49
	Peet, hapukurk, roheline sibul	80,00	23,92	3,27	0,28	1,30
	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)	150,00				
	Piparmünditee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas (PRIA)	70,00	24,92	4,35	0,07	0,77
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		680,58	84,59	24,12	16,59
Kolmapäev						
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (G)	150,00	141,15	14,90	6,11	5,64
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	150,00	63,60	11,73	0,31	2,34
	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)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand (PRIA)	70,00	22,68	3,92	0,14	0,42
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		631,97	86,33	17,80	24,23
Neljapäev						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	50,00	137,50	5,15	9,75	7,15
Taimetoit	Tatra-sampinjonipihv (G, PT)	50,00	67,50	9,15	1,94	2,64
	Tomatikaste	50,00	23,45	4,03	0,55	0,46
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	122,00	23,50	0,79	4,06
	Porgand, röstitud	50,00	25,70	3,23	0,90	0,35
	Paprika-kapsasalat	80,00	22,00	3,44	0,16	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	80,00	53,60	10,24	0,39	1,42
	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)	150,00				
	Puuviljatee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas (PRIA)	70,00	16,94	2,94	0,14	0,35
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		820,22	117,81	23,28	27,71
Reede						
Lõunasöök	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega	150,00	181,45	25,55	6,31	6,49
Taimetoit	Riisroog muna ja köögiviljadega	150,00	160,70	28,03	4,27	3,81
	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)	80,00	45,92	6,64	1,53	0,86
	Punane kapsas, porgand, porrulauk	80,00	23,28	3,39	0,19	0,94
	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)	150,00				
	Metsamarjatee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis (PRIA)	70,00	13,23	2,03	0,07	0,56
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	Kokku:		654,12	92,55	21,97	19,65
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			691,78	95,09	21,53	22,97

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II 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