

## Koolilõuna 02.09-06.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kodune sealihaguuljašš (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)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
	Tatar, keedetud	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Brokoli, aurutatud	100,00	42,90	3,46	0,65	4,64
	Hiina kapsa salata kurgiga	100,00	15,20	1,85	0,20	1,10
	Redis, hernes, suvikõrvits	100,00	40,60	4,78	0,34	2,96
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	200,00	19,46	3,24	0,13	0,37
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Kummelitee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane	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>768,74</b>	<b>110,11</b>	<b>21,26</b>	<b>32,05</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Koorene kalakaste värskel tilliga (G, L)	75,00	97,50	3,15	3,83	3,30
Taimetoit	Kõõgiviljaragu (L)	75,00	66,83	5,43	4,32	1,15
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Riis, aurutatud	125,00	130,00	23,13	2,66	2,38
	Aedoad, küpsetatud	100,00	46,20	3,73	2,10	1,73
	Porgandi-virsikusalat	100,00	83,60	7,53	5,24	0,61
	Peet, hapukurk, roheline sibul	100,00	29,90	4,09	0,36	1,63
	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)	200,00	15,74	3,66	0,00	0,26
	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	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>762,75</b>	<b>98,68</b>	<b>25,83</b>	<b>18,40</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Rassolnik veiselihaga (G)	150,00	141,15	14,90	6,11	5,64
Taimetoit	Rassolnik pöldubadega (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	200,00	16,36	2,96	0,24	0,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Pirn	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>645,78</b>	<b>88,75</b>	<b>17,92</b>	<b>24,45</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marinaadis (PT)	50,00	137,50	5,15	9,75	7,15
Taimetoit	Tatra-šampinjonihiphv (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)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Bulgur, keedetud (G)	125,00	152,50	29,38	0,99	5,08
	Porgand, röstitud	100,00	51,40	6,46	1,79	0,69
	Paprika-kapsasalat	100,00	27,50	4,30	0,20	1,10
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	100,00	67,00	12,80	0,49	1,77
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sidruniga	200,00	5,24	0,50	0,10	0,26
	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	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Õun	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>972,34</b>	<b>144,32</b>	<b>25,49</b>	<b>31,98</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Pilaff hakkliha ja punaste ubadega	150,00	181,45	25,55	6,31	6,49
Taimetoit	Riisiroog muna ja kõõgiviljadega	150,00	160,70	28,03	4,27	3,81
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,50	11,20	3,98	1,86
	Rooskapsas, aurutatud	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Õuna-juursellerisalat hapukoorega (L)	100,00	57,40	8,30	1,91	1,08
	Punane kapsas, porgand, porrulauk	100,00	29,10	4,24	0,23	1,17
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi maasikatega	200,00	12,56	2,60	0,03	0,23
	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	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Pirn	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	<b>Kokku:</b>		<b>747,38</b>	<b>103,72</b>	<b>24,71</b>	<b>23,80</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>779,40</b>	<b>109,11</b>	<b>23,04</b>	<b>26,14</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

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

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV