

## Koolilõuna 09.09-13.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	60,00	78,08	3,98	4,63	5,25
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Beebiporgandid, aurutatud	50,00	18,65	3,22	0,12	0,35
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	10,10	1,75	0,05	0,36
	Hiina kapsas, hernes, redis	50,00	20,95	2,50	0,18	1,50
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi värskel kurgiga	150,00	2,45	0,35	0,00	0,18
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kummelitee	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
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>629,45</b>	<b>91,75</b>	<b>16,64</b>	<b>22,68</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, n</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Lõhepikkpoiss (G, PT)	50,00	102,01	9,18	5,54	4,30
Taimetoit	Kikerherne-bataadikotlet (G, PT)	50,00	84,34	14,93	2,36	2,71
	Jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	44,25	5,60	1,99	0,93
	Kartulipüree (G, L)	100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Pastinaak röstitud	100,00	101,00	13,70	3,37	1,87
	Porgandi-melonisalat	50,00	22,15	2,75	0,85	0,30
	Kapsas, mais, kõrvits	50,00	23,45	4,28	0,18	0,71
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi piparmündiga	150,00	0,20	0,02	0,00	0,00
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Puuviljatee	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>739,40</b>	<b>105,71</b>	<b>24,52</b>	<b>20,22</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, n</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	125,00	68,05	10,45	2,25	2,80
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadeqga	125,00	64,42	13,89	0,27	3,25
	Hapukoore, R 20% (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	Maitsevesi apelsiniga	150,00	10,68	2,13	0,03	0,27
	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
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	<b>Kokku:</b>		<b>425,73</b>	<b>71,49</b>	<b>9,10</b>	<b>14,69</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, n</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	60,00	67,60	7,40	2,69	4,34
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	60,00	59,26	9,68	1,97	1,53
	Riis, aurutatud	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	56,20	7,56	1,70	1,30
	Peet, röstitud	50,00	28,10	3,78	0,85	0,65
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	50,00	21,45	4,70	0,08	0,18
	Porgand, uba, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi mustsõstraga	150,00	14,60	2,43	0,10	0,27
	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
	Kõrvits (PRIA)	100,00	13,50	2,00	0,10	0,60
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>579,07</b>	<b>88,73</b>	<b>16,44</b>	<b>17,51</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, n</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm segahakklihaga (G)	125,00	196,13	23,49	8,31	8,23
Taimetoit	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	125,00	165,18	25,48	4,75	6,97
	Avokaado-tomati-hapukoorekaste (L)	50,00	64,50	1,04	5,75	0,93
	Aedoad, aurutatud	50,00	15,20	2,00	0,05	0,93
	Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	50,00	47,75	2,56	2,31	0,96
	Punane kapsas, porrulauk, läätsed (keedetud)	50,00	28,70	4,27	0,19	1,78
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi ananassiga	150,00	11,55	2,52	0,05	0,10
	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
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>781,31</b>	<b>86,45</b>	<b>35,27</b>	<b>25,48</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>630,99</b>	<b>88,83</b>	<b>20,39</b>	<b>20,12</b>

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooted

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 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 KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV