

Koolilõuna 09.09-13.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	97,60	4,98	5,79	6,56
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,94	3,73	3,09	1,09
	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	100,00	37,30	6,44	0,23	0,69
	Peedi-küüslauqusalat	80,00	16,16	2,80	0,08	0,57
	Hiina kapsas, hernes, redis	80,00	33,52	4,00	0,29	2,39
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi värskes kurgiga	150,00	2,45	0,35	0,00	0,18
	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
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		686,17	97,78	18,64	25,31
Teisipäev						
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 murulauuga (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	80,00	35,44	4,39	1,35	0,47
	Kapsas, mais, kõrvits	80,00	37,52	6,84	0,29	1,13
	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)	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:		759,50	108,66	25,08	20,67
Kolmapäev						
Lõunasöök	Värskeseksaborš sealihaga	150,00	81,66	12,54	2,70	3,35
Taimetoit	Värskeseksaborš punaste ubadega	150,00	77,31	16,67	0,33	3,90
	Hapukoor, 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)	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
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		442,50	74,68	9,55	15,72
Neljapäev						
Lõunasöök	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	75,00	84,50	9,25	3,37	5,43
Taimetoit	Tomatine läätsepada baklažaani ja paprikaga	75,00	74,08	12,10	2,46	1,92
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Peet, röstitud	100,00	56,20	7,56	1,70	1,30
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	80,00	34,32	7,52	0,13	0,29
	Porgand, uba, marineeritud kurk	80,00	45,76	4,58	1,78	1,46
	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)	150,00				
	Piparmünditee	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kõrvits (PRIA)	70,00	9,45	1,40	0,07	0,42
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		712,67	111,66	19,57	20,70
Reede						
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm segahakklihaga (G)	150,00	235,36	28,19	9,97	9,87
Taimetoit	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	150,00	198,22	30,57	5,70	8,36
	Avokaado-tomati-hapukoorekaste (L)	50,00	64,50	1,04	5,75	0,93
	Aedoad, aurutatud	100,00	30,40	4,00	0,11	1,85
	Hiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	80,00	76,40	4,10	3,70	1,54
	Punane kapsas, porrulauk, läätsed (keedetud)	80,00	45,92	6,82	0,30	2,85
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi ananassiga	150,00	11,55	2,52	0,05	0,10
	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
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		843,17	100,73	32,82	29,63
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		688,80	98,70	21,13	22,41

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

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 KOOLIPIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV