

Koolilõuna 09.09-13.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Beebiporgandid, aurutatud	125,00	46,63	8,05	0,29	0,86
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	20,20	3,50	0,10	0,72
	Hiiina kapsas, hernes, redis	100,00	41,90	5,00	0,37	2,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi värske kurgiga	200,00	3,26	0,47	0,00	0,23
	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	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		782,74	115,04	19,30	29,04
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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 murulauguuga (L)	100,00	88,50	11,20	3,97	1,86
	Kartulipüree (G, L)	125,00	113,00	18,13	2,96	2,94
	Tatar, keedetud	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Pastinaak, röstitud	100,00	101,00	13,70	3,37	1,87
	Porgandi-melonisalat	100,00	44,30	5,49	1,69	0,59
	Kapsas, mais, kõrvits	100,00	46,90	8,55	0,36	1,41
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi piparmündiga	200,00	0,27	0,03	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	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		871,87	125,73	28,25	23,48
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	150,00	81,66	12,54	2,70	3,35
Taimetoit	Värskekapsaborš 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	200,00	14,24	2,84	0,03	0,37
	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
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		455,78	77,07	9,62	15,99
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	125,00	130,00	23,13	2,66	2,38
	Kuskuss, keedetud (G)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
	Peet, röstitud	100,00	56,20	7,56	1,70	1,30
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	100,00	42,90	9,40	0,17	0,37
	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	57,20	5,72	2,23	1,82
	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	100,00	13,50	2,00	0,10	0,60
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,21
	Kokku:		792,99	126,70	20,80	23,04
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm segahakklihaga (G)	175,00	274,58	32,89	11,63	11,52
Taimetoit	Tex-mex pastavorm hakksojaga (G)	175,00	231,25	35,67	6,65	9,76
	Avokaado-tomati-hapukoorekaste (L)	100,00	129,00	2,08	11,50	1,85
	Aedoad, aurutatud	100,00	30,40	4,00	0,11	1,85
	Hiiina kapsa salat piri ja Kreeka pähklitega	100,00	95,50	5,12	4,63	1,92
	Punane kapsas, porrulauk, laätsed (keedetud)	100,00	57,40	8,53	0,37	3,56
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi ananassiga	200,00	15,40	3,36	0,07	0,13
	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	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		1020,04	116,01	42,23	34,96
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			784,68	112,11	24,04	25,30

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä 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