

Koolilõuna 16.09-20.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	60,00	67,95	7,17	2,63	4,17
Taimetoit	Edamame oad magushapukastemes	60,00	68,65	11,35	1,56	3,16
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, keedetud	70,00	55,86	10,57	0,35	2,09
	Lillkapsas, aurutatud	50,00	15,90	2,84	0,11	0,88
	Kapsa-paprikasalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Porgand, uba, roheline sibul	50,00	45,00	5,10	1,20	2,25
	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)	100,00				
	Kummeltee	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
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		646,71	98,59	15,54	24,58
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada suvikõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	60,00	48,73	3,37	2,82	2,92
Taimetoit	Koorene suvikõrvitsapada roheliste ubadega (L)	60,00	39,77	3,41	2,79	0,70
	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
	Rooskapsas, aurutatud	50,00	22,90	1,54	0,28	2,48
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	50,00	38,69	3,09	2,51	0,37
	Pastinaak, šampinjoniid, kikerherned	50,00	33,05	5,30	0,22	1,85
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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)	100,00				
	Piparmünditee	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	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
	Kokku:		654,16	91,24	22,57	19,33
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	125,00	99,24	9,39	4,52	6,02
Taimetoit	Selge köögiviljasupp keedumunaga	125,00	96,02	9,93	5,24	2,91
	Maria-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	Maitsevesi pohladega	150,00	12,27	2,22	0,18	0,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		503,97	79,68	12,40	15,75
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	60,00	56,93	4,32	3,29	3,34
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	60,00	73,68	11,67	2,60	3,44
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	122,00	23,50	0,79	4,06
	Läätsed, keedetud	50,00	72,00	11,15	0,34	5,10
	Peedi-mädarõikasalat	50,00	28,80	4,21	0,77	0,76
	Valge redis, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller	50,00	12,95	2,20	0,05	0,46
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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)	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
	Kokku:		675,33	101,19	19,25	23,32
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi kotletid (G, PT)	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Peedi-läätsekoteletid tüümianiga (G, PT)	50,00	55,86	10,33	0,61	3,26
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Ahjuuurviljad	100,00	71,80	11,00	1,41	1,65
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	79,00	5,45	5,35	2,13
	Mugulsibul, röstitud	50,00	27,10	3,29	1,10	0,58
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,50	1,45	0,15	0,55
	Hapukapsas, mais, hernevõrsed	50,00	32,00	5,75	0,28	1,21
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi meloniga	150,00	6,68	1,38	0,03	0,15
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		684,83	84,39	26,04	22,63
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		633,00	91,02	19,16	21,12

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personaliit

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 KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV