

**Koolilõuna 16.09-20.09.2024.**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	75,00	84,94	8,97	3,28	5,21
Taimetoit	Edamame oad magushapukastemes	75,00	85,82	14,19	1,95	3,95
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Lillkapsas, aurutatud	100,00	31,80	5,68	0,22	1,76
	Kapsa-paprikasalat	80,00	29,60	3,90	0,81	0,88
	Porgand, uba, roheline sibul	80,00	72,00	8,16	1,92	3,59
	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)	150,00				
	Kummeltee	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
	Ploom (PRIA)	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	<b>Kokku:</b>		<b>753,13</b>	<b>114,25</b>	<b>17,84</b>	<b>29,62</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada suvikõrvitsa ja roheliste ubadega (L)	75,00	60,91	4,22	3,53	3,65
Taimetoit	Koorene suvikõrvitsapada roheliste ubadega (L)	75,00	49,71	4,26	3,49	0,87
	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	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	80,00	61,90	4,94	4,02	0,59
	Pastinaak, šampinjonid, kikerherned	80,00	52,88	8,48	0,35	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 kirssidega (kivideta)	150,00	11,81	2,75	0,00	0,20
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	70	21,14	3,458	0,07	0,84
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>697,91</b>	<b>98,00</b>	<b>21,96</b>	<b>23,68</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	150,00	119,09	11,27	5,42	7,23
Taimetoit	Selge köögiviljasupp keedumunaga	150,00	115,23	11,92	6,29	3,49
	Marja-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)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kaalikas (PRIA)	70,00	24,92	4,35	0,07	0,77
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>532,35</b>	<b>81,68</b>	<b>14,32</b>	<b>17,20</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	75,00	71,17	5,40	4,12	4,17
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	75,00	92,10	14,59	3,25	4,30
	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	100,00	144,00	22,30	0,68	10,20
	Peedi-mädarõikasalat	80,00	46,08	6,74	1,23	1,21
	Valge redis, riivitud kaalikas õunamahlagaga, varsseller	80,00	20,72	3,52	0,08	0,74
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	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)	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
	<b>Kokku:</b>		<b>762,53</b>	<b>118,89</b>	<b>17,59</b>	<b>30,68</b>
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-läätsekotelet 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
	Ahjujuurviljad	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	100,00	54,20	6,58	2,19	1,15
	Hiina kapsa salat tomatiga	80,00	16,80	2,32	0,24	0,88
	Hapukapsas, mais, hernevõrsed	80,00	51,20	9,20	0,44	1,93
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	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)	150,00				
	Metsamarjatee	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
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>692,46</b>	<b>90,29</b>	<b>23,43</b>	<b>24,07</b>
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>687,68</b>	<b>100,62</b>	<b>19,03</b>	<b>25,05</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid  
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode  
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 KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV