

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			
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Tatar, keedetud	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Lillkapsas, aurutatud	100,00	31,80	5,68	0,22	1,76
	Kapsa-paprikasalat	75,00	27,75	3,66	0,76	0,83
	Porgand, uba, roheline sibul	75,00	67,50	7,65	1,80	3,37
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi sidruniga	200,00	5,24	0,50	0,10	0,26
	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	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Ploom	70,00	32,41	6,55	0,42	0,49
	Kokku:		849,26	113,36	18,93	29,31
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			
	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
	Rooskapsas, aurutatud	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	75,00	58,03	4,63	3,77	0,56
	Pastinaak, šampinjoniid, kikerhernes	75,00	49,58	7,95	0,32	2,78
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi kirsidega (kivideta)	200,00	15,74	3,66	0,00	0,26
	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	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		790,54	107,43	21,62	25,72
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
	Maria-odravaht piimaga (G, L)	160,00	159,04	31,20	1,76	3,25
	Maitsevesi pohladega	200,00	16,36	2,96	0,24	0,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Õun	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		547,12	84,28	14,41	17,57
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	125,00	90,63	20,63	0,13	2,38
	Bulgur, keedetud (G)	125,00	152,50	29,38	0,99	5,08
	Läätsed, keedetud	100,00	144,00	22,30	0,68	10,20
	Peedi-mädarõikasalat	75,00	43,20	6,32	1,16	1,13
	Valge redis, riivitud kaalikas õunamahlaaga, varsseller	75,00	19,43	3,30	0,08	0,69
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi maasikatega	200,00	12,56	2,60	0,03	0,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Puuviljatee	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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:		847,93	130,87	20,48	33,47
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 tüümianaiga (G, PT)	50,00	55,86	10,33	0,61	3,26
	Tatar, keedetud	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Ahjujuurviljad	125,00	89,75	13,75	1,76	2,06
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	158,00	10,90	10,70	4,25
	Mugulsibul, röstitud	100,00	54,20	6,58	2,19	1,15
	Hiina kapsa salat tomatiga	75,00	15,75	2,18	0,23	0,83
	Hapukapsas, mais, hernevõrsed	75,00	48,00	8,63	0,41	1,81
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi meloniga	200,00	8,90	1,84	0,04	0,20
	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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		882,86	104,42	35,87	28,63
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			783,54	108,07	22,26	26,94

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
 Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
 Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele
 Tee ja koolipiima programmist pärinevate jookide kalorsust ei ole arvatud koolilõuna kaloraazi hulka
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
 PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV