

Koolilõuna 23.09-27.09.2024.

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	60,00	76,69	4,00	4,65	4,75
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	60,00	41,46	3,99	2,78	0,59
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Riis, aurutatud	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Peet, röstitud	50,00	28,10	3,78	0,89	0,65
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	26,95	3,33	1,08	0,39
	Valge redis, nuikapsas, hernes	50,00	17,30	2,40	0,13	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	100,00	9,73	1,62	0,07	0,18
	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
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		650,83	92,76	19,78	20,23
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihapada (G, L)	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
Taimetoit	Lillkapsapada mee ja sinepiga	60,00	46,67	9,71	1,00	1,21
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89
	Porgand, aurutatud	50,00	18,00	3,11	0,11	0,34
	Hiina kapsa salat spinatiga	25,00	4,80	0,48	0,08	0,42
	Punane kapsas, uba, roheline sibul	25,00	15,55	2,18	0,10	0,96
	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)	100,00	7,87	1,83	0,00	0,13
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	Kokku:		520,57	75,79	15,06	19,50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	125,00	152,85	19,54	5,28	7,50
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega	125,00	109,60	20,97	1,69	3,87
	Vanillikissell tikri-õunamoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	5,01
	Maitsevesi pohladega	100,00	8,18	1,48	0,12	0,08
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	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:		618,49	110,59	11,07	19,20
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakkliha (segahakkliha)	60,00	59,58	4,57	3,68	2,83
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	60,00	79,44	12,32	2,10	4,07
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Riis, aurutatud	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Kaalikas, röstitud	50,00	26,70	3,39	0,87	0,60
	Porgandi-porrulaugusalat	50,00	24,10	2,46	1,10	0,40
	Kapsas, mais, kõrvits	50,00	22,50	4,03	0,18	0,79
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sidruniga	100,00	2,62	0,25	0,05	0,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Puuviilatee	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:		515,80	73,86	16,90	15,17
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (L, PT)	50,00	66,58	0,26	3,35	8,94
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L, PT)	50,00	101,60	7,30	6,68	1,83
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Kinoa, keedetud	70,00	119,00	14,70	4,79	3,35
	Hapukoorekaste tilliga (L)	50,00	53,00	2,68	4,01	1,46
	Ürdised ahjukõrviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Kurgi-kapsasalat	50,00	25,65	2,07	1,59	0,44
	Pastinaak, peet, redis	50,00	21,10	3,60	0,15	0,69
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi meloniga	100,00	4,45	0,92	0,02	0,10
	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
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		798,05	96,18	30,38	28,41
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			620,75	89,84	18,64	20,50

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
 Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt
 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 KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV