

Koolilõuna 23.09-27.09.2024.

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (G, L)	75,00	95,86	5,01	5,81	5,94
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	75,00	51,82	4,98	3,47	0,73
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Peet, röstitud	50,00	28,10	3,78	0,89	0,65
	Porgandi-apelsinisalat	80,00	43,12	5,32	1,73	0,63
	Valge redis, nuikapsas, hernes	80,00	27,68	3,84	0,21	1,47
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	150,00	14,60	2,43	0,10	0,27
	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 (PRIA)	70,00	21,14	3,46	0,07	0,84
	Pirn (PRIA)	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		733,92	103,07	23,01	22,66
Teisipäev						
Lõunasöök	Sinepine sealihapada (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Lillkapsapada mee ja sinepiga	75,00	58,34	12,14	1,25	1,52
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Porgand, aurutatud	50,00	18,00	3,11	0,11	0,34
	Hiina kapsa salat spinatiga	80,00	15,36	1,54	0,26	1,33
	Punane kapsas, uba, roheline sibul	80,00	49,76	6,97	0,32	3,06
	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
	Kaalikas (PRIA)	70,00	24,92	4,35	0,07	0,77
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	Kokku:		626,33	91,73	17,25	25,25
Kolmapäev						
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	150,00	183,41	23,45	6,34	9,00
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega	150,00	131,52	25,16	2,03	4,64
	Vanillikissel tikri-õunamoosiga (L)	160,00	208,00	41,12	3,18	5,01
	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
	Porgand (PRIA)	70,00	22,68	3,92	0,14	0,42
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		665,35	117,75	12,47	21,34
Neljapäev						
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	75,00	74,48	5,71	4,60	3,54
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	75,00	99,30	15,40	2,62	5,09
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Kaalikas, röstitud	50,00	26,70	3,39	0,87	0,60
	Porgandi-porrulaugusalat	80,00	38,56	3,93	1,76	0,64
	Kapsas, mais, kõrvits	80,00	36,00	6,45	0,29	1,26
	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	0,19
	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
	Kokku:		640,01	94,64	19,77	19,05
Reede						
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	100,00	170,00	21,00	6,84	4,79
	Hapukoorekaste tilliga (L)	100,00	106,00	5,35	8,01	2,92
	Ürdised ahjukõögiviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Kurgi-kapsasalat	80,00	41,04	3,31	2,55	0,70
	Pastinaak, peet, redis	80,00	33,76	5,75	0,24	1,10
	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				
	Metsamariatee	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
	Õun (PRIA)	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		926,65	108,14	37,47	31,80
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			718,45	103,07	21,99	24,02

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 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