

## Koolilõuna 23.09-27.09.2024.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga ja basilikuga (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)	125,00	225,00	42,88	1,76	8,30
	Riis, aurutatud	125,00	130,00	23,13	2,66	2,38
	Peet, röstitud	100,00	56,20	7,56	1,78	1,30
	Porgandi-apelsinisalad	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Valge redis, nuikapsas, hernes	100,00	34,60	4,80	0,26	1,84
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sõstardega	200,00	19,46	3,24	0,13	0,37
	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	100,00	30,20	4,94	0,10	1,20
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>864,64</b>	<b>124,64</b>	<b>25,33</b>	<b>26,42</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	125,00	99,75	18,88	0,63	3,73
	Kuskuss, keedetud (G)	125,00	151,25	34,00	0,90	5,16
	Porgand, aurutatud	100,00	36,00	6,22	0,22	0,67
	Hiina kapsa salat spinatiga	100,00	19,20	1,92	0,32	1,66
	Punane kapsas, uba, roheline sibul	100,00	62,20	8,71	0,41	3,82
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Arbuus	70,00	13,37	2,83	0,14	0,05
	<b>Kokku:</b>		<b>725,43</b>	<b>110,32</b>	<b>17,84</b>	<b>28,86</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
	Vanillikissell 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	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>675,07</b>	<b>119,43</b>	<b>12,53</b>	<b>21,52</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis (seqahakliha)	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	125,00	130,00	23,13	2,66	2,38
	Kaalikas, röstitud	100,00	53,40	6,77	1,74	1,20
	Porgandi-porrulauusalad	100,00	48,20	4,91	2,20	0,80
	Kapsas, mais, kõrvits	100,00	45,00	8,06	0,36	1,58
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Maitsevesi sidruniga	200,00	5,24	0,50	0,10	0,25
	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	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Õun	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	<b>Kokku:</b>		<b>719,92</b>	<b>106,63</b>	<b>21,76</b>	<b>20,81</b>
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	100,00	170,00	21,00	6,84	4,79
	Hapukoorekaste tilliga (L)	100,00	106,00	5,35	8,01	2,92
	Kurgi-kapsasalat	100,00	69,00	4,14	3,19	0,88
	Pastinaak, peet, redis	100,00	51,30	7,19	0,30	1,37
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemneseegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Maitsevesi meloniga	200,00	8,90	1,83	0,03	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
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Õun	70,00	33,67	7,63	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>1011,35</b>	<b>107,63</b>	<b>43,67</b>	<b>32,95</b>
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>799,28</b>	<b>113,73</b>	<b>24,23</b>	<b>26,11</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Tee ja koolipiima programmist pärinevate jookide kalorsust ei ole arvatud koolilõuna kaloraaži hulka

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV