



Koolilõuna 30.09-04.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunilihaquljašš (G, L)	60,00	66,08	5,64	2,44	5,75
Taimetoit	Seenequljašš (mahe) (G, L)	60,00	37,40	3,27	2,51	0,99
	Tatar, keedetud	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemneseq (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		600,92	94,82	17,04	23,81

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaqa	125,00	96,91	7,13	5,89	4,40
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe)	125,00	104,09	15,28	4,00	3,15
	Hapukoos R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marja mannavahat (G)	100,00	84,07	19,91	0,22	1,24
	Õuna-astelpaiu jogurtidessert (L)	100,00	90,32	18,12	1,59	1,54
	Pria piimatooted (piim, keefir) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	Kokku:		614,10	103,83	16,89	16,94

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuküpsetaud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L) (mahe)	50,00	61,79	4,80	4,14	1,58
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe koorekaste peterselliga (L)	50,00	69,74	5,41	4,50	1,99
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemneseq (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		714,22	86,68	28,32	33,17

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaqa	125,00	91,90	4,50	2,56	13,06
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaqa (mahe)	125,00	122,99	18,15	4,73	3,37
	Kohupiimakreem mustsõstra-rosinakisselliga (L)	100,00	110,54	19,30	2,77	3,05
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	187,40	27,02	6,89	5,73
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		701,03	108,28	18,98	30,73

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta veisehakklihaga (mahe) (G)	100,00	191,89	27,33	6,73	7,00
Taimetoit	Pasta kikerherneste ja juustuga (G, L)	100,00	171,96	25,16	6,56	5,28
	Ahjukõgiviljad	25,00	22,16	3,73	0,86	0,36
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemneseq	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	50,00	0,20	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		759,44	108,96	29,16	23,86

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

677,94	100,51	22,08	25,70
---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV