

**Koolilõuna 30.09-04.10.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunilihaguljašš (G, L)	75,00	82,60	7,05	3,04	7,19
Taimetoit	Seeneguljašš (mahe) (G, L)	75,00	46,75	4,09	3,14	1,24
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Peedi-küüslaugusalat	80,00	33,44	7,68	0,16	1,37
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>663,78</b>	<b>111,92</b>	<b>15,31</b>	<b>27,36</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	150,00	116,29	8,56	7,07	5,28
Taimetoit	Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe)	150,00	124,91	18,33	4,80	3,78
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Marja manna vaht (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)	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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	<b>Kokku:</b>		<b>642,17</b>	<b>105,37</b>	<b>18,85</b>	<b>18,30</b>

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)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Hiina kapsa salat spinatiga	80,00	11,36	1,94	0,13	1,07
	Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk	30,00	13,51	3,00	0,18	0,48
	Seemnesegu (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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>844,36</b>	<b>104,59</b>	<b>34,04</b>	<b>35,40</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	150,00	110,28	5,40	3,07	15,67
Taimetoit	Aedviljasupp kinoaga (mahe)	150,00	147,59	21,78	5,68	4,04
	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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>724,02</b>	<b>106,84</b>	<b>20,44</b>	<b>33,81</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta veisehakklihaga (mahe) (G)	150,00	287,84	41,00	10,09	10,50
Taimetoit	Pasta kikerherneste ja juustuga (G, L)	150,00	257,94	37,74	9,84	7,91
	Ahjukõõgiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatkaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-melonisalat	80,00	38,52	6,15	1,73	0,47
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>979,73</b>	<b>140,70</b>	<b>38,27</b>	<b>29,39</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**
**770,81      113,88      25,38      28,85**

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV