

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	50,00	68,35	3,36	4,58	3,53
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	50,00	59,07	6,10	3,14	1,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisaalat	80,00	43,10	7,21	1,72	0,63
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	Seemnesegu	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		589,19	83,00	23,37	17,18

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Lambalihast teftelid (50g) tomatikastmes (30g) (PT)	80,00	95,62	7,94	4,40	7,02
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Bulqur, keedetud (G)	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	80,00	35,39	7,55	0,85	0,60
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemnesegu (mahe)	10,00	4,10	0,80	0,04	0,30
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	152,91	3,24	13,35	6,38
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	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	0,30
	Kokku:		734,56	99,64	29,48	27,50

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,66	8,06	3,50	4,42
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	100,00	87,68	16,78	1,35	3,09
	Vanillikissell keediseega (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Melon	50,00	13,35	3,10	0,05	0,30
	Kokku:		619,73	99,52	17,04	20,13

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli, porgandi ja paprikaga (G, L)	50,00	66,30	1,28	3,08	8,52
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaga (mahe) (G, L)	50,00	56,77	7,51	2,11	2,69
	Kartuli-porgandipüree (L)	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste, murulaugu ja tilliga	25,00	10,13	1,33	0,12	0,95
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	80,00	37,19	7,63	1,00	0,48
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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	25,00	0,10	0,00	0,00	0,00
	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:		607,51	86,94	20,38	25,78

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	50,00	49,12	2,00	3,22	3,34
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	50,00	57,51	7,71	2,40	2,26
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	80,00	71,85	4,99	5,60	1,34
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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
	Ploom (PRIA)	50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	Kokku:		665,72	92,33	26,20	22,43
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		643,34	92,29	23,29	22,61

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV