

**Koolilõuna 07.10-11.10.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	102,52	5,04	6,86	5,30
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	75,00	88,60	9,15	4,70	2,95
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-apelsinisalat	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 maitset)	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>828,96</b>	<b>114,98</b>	<b>33,58</b>	<b>23,59</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lambalihast teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	119,52	9,93	5,51	8,78
Taimetoit	Kapsa-riisikottlet (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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 maitset)	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>885,40</b>	<b>122,42</b>	<b>34,54</b>	<b>32,16</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	150,00	119,49	12,09	5,25	6,63
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	150,00	131,52	25,16	2,03	4,64
	Vanillikissell keedisega (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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	0,00
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>729,72</b>	<b>116,10</b>	<b>20,12</b>	<b>24,84</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli, porgandi ja paprikaaga (G, L)	75,00	99,46	1,92	4,62	12,78
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprikaaga (mahe) (G, L)	75,00	85,15	11,26	3,16	4,04
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Joogurtikaste, murulaugu ja tilliga	50,00	20,27	2,66	0,25	1,90
	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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	0,00
	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>822,19</b>	<b>118,26</b>	<b>26,45</b>	<b>35,56</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	75,00	73,67	3,01	4,82	5,01
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	75,00	86,27	11,57	3,60	3,39
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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	0,00
	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>871,34</b>	<b>127,67</b>	<b>30,59</b>	<b>30,51</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>827,52</b>	<b>119,89</b>	<b>29,05</b>	<b>29,33</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV