

**Koolilõuna 28.10-1.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	60,00	41,70	2,72	2,09	3,12
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	60,00	64,41	5,76	3,88	2,00
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Peet, röstitud	25,00	15,21	3,13	0,28	0,42
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	Seemnesegu (mahe)	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 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 (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>646,53</b>	<b>98,49</b>	<b>21,82</b>	<b>19,74</b>

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	60,00	60,39	6,00	2,35	4,28
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	60,00	47,82	6,59	2,29	1,58
	Kartul, aurutatud	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Miniporgandid, aurutatud	60,00	19,44	5,10	0,12	0,36
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	Seemnesegu (mahe)	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 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 (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>614,38</b>	<b>94,52</b>	<b>20,16</b>	<b>20,92</b>

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanaka	100,00	99,01	7,61	5,57	5,11
Taimetoit	Seeneseljanaka (mahe)	100,00	43,67	8,04	1,11	1,14
	Hapukoor R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Kohupiima-virsikuvorm (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Jogurti-kookospuding marjadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	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
	Ploom (PRIA)	50,00	22,84	5,88	0,15	0,25
	<b>Kokku:</b>		<b>717,16</b>	<b>87,20</b>	<b>33,37</b>	<b>22,73</b>

Neljapäev	Halloween	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	50,00	96,30	2,65	6,00	8,00
Taimetoit	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	60,00	80,71	13,15	2,66	2,00
	Kartuli-kõrvitsapüree (L)	60,00	38,39	5,85	1,37	0,96
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Hapukapsas, hautatud	50,00	12,10	1,78	0,10	0,55
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	30,00	13,21	2,94	0,18	0,47
	Seemnesegu (mahe)	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 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 (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>664,88</b>	<b>81,75</b>	<b>29,13</b>	<b>23,52</b>

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta maisi ja kanalihaga	100,00	134,40	18,99	3,22	8,48
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	100,00	114,16	20,17	3,24	1,89
	Ahjukõögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13
	Peedi-piprajuuresalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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)	30,00	73,86	15,69	0,60	2,15
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>534,19</b>	<b>86,84</b>	<b>15,16</b>	<b>19,10</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>635,43</b>	<b>89,76</b>	<b>23,93</b>	<b>21,20</b>

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökl personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV