



Koolilõuna 28.10-1.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	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	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	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)	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
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		673,87	104,56	22,11	20,30

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	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	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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)	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
	Pim (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		623,27	96,62	20,15	21,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanaka	125,00	123,76	9,51	6,96	6,38
Taimetoit	Seeneseljanaka (mahe)	125,00	54,59	10,05	1,38	1,43
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kõhupiima-virsikuvorm (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Jogurti-kookospuding mariadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2.5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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	0,05
	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:		774,55	93,66	36,40	24,17

Neljapäev	Halloween 🎃	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	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)	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
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		677,01	84,70	29,14	23,66

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta maisi ja kanalihaga	125,00	168,00	23,74	4,03	10,60
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	125,00	142,70	25,22	4,05	2,36
	Ahjukõogiviljad	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)	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	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)	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)	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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		694,53	111,37	20,11	24,80
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		688,65	98,18	25,58	22,79

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV