



Koolilõuna 04.11-08.11.2024

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	60,00	78,46	3,33	5,81	3,34
Taimetoit	Läätseguljašš (L) (mahe)	60,00	79,44	10,60	2,75	3,90
	Tatar, keedetud	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Porgand, aurutatud	50,00	17,24	4,52	0,11	0,32
	Külm jogurtikaste (L)	10,00	4,11	0,55	0,05	0,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, tomat, redis (mahe)	30,00	5,07	1,10	0,05	0,26
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		654,90	99,81	20,38	24,71

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga (G)	125,00	94,95	7,86	4,83	5,75
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe)	125,00	64,42	13,89	0,27	3,25
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Riisivaht õuna-astelpaju kisselliiga (L)	160,00	244,08	29,60	12,95	2,64
	Mango-kohupiimakreem (L)	80,00	130,41	12,46	7,47	3,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		797,56	108,53	31,63	23,54

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (G, PT)	90,00	178,55	10,59	6,97	18,77
Taimetoit	Tatra-seenekotletid (G, PT) (mahe)	50,00	67,51	10,58	1,94	2,63
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kinoa, keedetud (mahe)	60,00	63,27	11,65	1,14	2,33
	Kapsas, röstitud	50,00	12,09	2,78	0,10	0,55
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porgand (mahe), mais, kurk	30,00	12,70	2,80	0,17	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 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	0,05
	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:		690,05	93,85	22,03	35,43

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	125,00	79,83	9,09	3,62	3,70
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L) (mahe)	125,00	54,27	8,66	2,01	1,27
	Kakaogjogurt kirssidega (L)	80,00	76,19	13,21	1,77	2,20
	Keefiri-õunakook kaerajahuga (G, L)	80,00	238,79	27,66	13,12	3,87
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		682,19	105,12	23,57	18,31

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	100,00	169,76	22,11	5,42	9,10
Taimetoit	Suvikõrvitsapasta juustu ja basiilikuga (G, L) (mahe)	100,00	150,35	22,75	4,64	5,44
	Baklažaan-paprika-sibul, röstitud	50,00	29,01	3,71	1,62	0,54
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-melonisalat	50,00	24,08	3,84	1,08	0,29
	Kapsas (mahe), peet, roheline hernes	30,00	16,00	3,50	0,09	0,92
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	0,05
	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:		763,84	100,51	30,94	27,35
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		717,71	101,56	25,71	25,87

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
 Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval
 PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV