

**Koolilõuna 11.11-15.11.2024**

Esmaspäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	60,00	87,18	3,87	6,21	4,10
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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-apelsinisalad	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>694,12</b>	<b>94,58</b>	<b>28,80</b>	<b>19,75</b>

Teisipäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siqa-veis) (G, PT)	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Bulgur, keedetud (G)	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	Aedoad, aurutatu	50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	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)	50,00	22,12	4,72	0,53	0,38
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	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)	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
	<b>Kokku:</b>		<b>710,54</b>	<b>108,16</b>	<b>22,84</b>	<b>26,54</b>

Kolmapäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	125,00	55,98	9,06	0,43	4,44
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	125,00	52,89	11,63	0,26	1,95
	Karamellipuding keediseiga (L)	80,00	72,61	14,85	0,93	1,21
	Jooguri-kamadessert mariadega (G, L)	80,00	176,06	24,36	7,38	4,91
	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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	<b>Kokku:</b>		<b>604,48</b>	<b>108,08</b>	<b>12,16</b>	<b>20,03</b>

Neljapäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Kalapada värviiliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviiliste köögiviljadega (mahe)	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	Kartuli-porgandipüree (L)	60,00	45,39	9,59	0,39	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Brokoli, aurutatud	50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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)	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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>708,05</b>	<b>93,49</b>	<b>23,94</b>	<b>36,17</b>

Reede	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-pastavorm ürtidega (G, L)	100,00	121,00	10,70	4,66	7,88
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	100,00	104,00	11,30	4,26	3,47
	Hapukapsas, hautatud	50,00	48,34	3,43	3,85	0,45
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>727,49</b>	<b>81,75</b>	<b>34,00</b>	<b>25,13</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>688,94</b>	<b>97,21</b>	<b>24,35</b>	<b>25,53</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

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

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV