



**Koolilõuna 11.11-15.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	75,00	108,98	4,84	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,94	3,73	3,09	1,09
	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	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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)	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 maitset)	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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>818,47</b>	<b>114,38</b>	<b>32,11</b>	<b>24,49</b>

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siqa-veis) (G, PT)	80,00	129,88	3,82	8,54	9,86
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	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
	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)	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 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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>865,41</b>	<b>126,80</b>	<b>28,97</b>	<b>34,11</b>

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	150,00	67,18	10,88	0,52	5,33
Taimetoit	Rassolnik põdubadega (G) (mahe)	150,00	63,47	13,95	0,31	2,34
	Karamellipuding keediseaga (L)	80,00	72,61	14,85	0,93	1,21
	Joogurti-kamadessert marjadega (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 maitset)	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>626,26</b>	<b>112,22</b>	<b>12,30</b>	<b>21,30</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)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Brokoli, aurutatud	50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Külm hapukoorekaste murulauuga (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)	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 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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>831,96</b>	<b>113,15</b>	<b>27,55</b>	<b>40,40</b>

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-pastavorm ürtidega (G, L)	150,00	181,50	16,05	6,99	11,82
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	150,00	156,00	16,95	6,39	5,21
	Hapukapsas, hautatud	50,00	48,34	3,43	3,85	0,45
	Külm jogurti-küüslaukudega (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 pirni 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)	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 maitset)	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>838,24</b>	<b>93,29</b>	<b>37,51</b>	<b>32,21</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>796,07</b>	<b>111,97</b>	<b>27,69</b>	<b>30,50</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 III vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPÄEVA PAKUMISE IGA PÄEV