



### Koolilõuna 18.11-22.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	50,00	65,92	1,51	4,52	4,87
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	50,00	56,39	3,71	3,86	2,56
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>607,08</b>	<b>83,25</b>	<b>23,71</b>	<b>21,28</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	100,00	107,65	9,79	7,10	2,96
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	100,00	93,63	10,31	5,59	2,27
	Mahlatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	80,00	62,56	8,57	1,72	3,23
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	80,00	63,52	14,80	0,21	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>568,10</b>	<b>87,95</b>	<b>18,77</b>	<b>17,82</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikppoiss, seahakkliha (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikppoiss (G, PT) (mahe)	50,00	50,17	8,35	1,43	1,86
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	7,92	0,31	1,18
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	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 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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	<b>Kokku:</b>		<b>618,26</b>	<b>84,64</b>	<b>23,56</b>	<b>22,89</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	100,00	151,74	2,85	9,44	14,04
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	100,00	92,45	12,86	3,24	4,20
	Õuna-rukkileivakreem (G)	100,00	158,30	37,32	0,42	2,49
	Mustikajogurt (L)	100,00	88,51	15,48	1,99	2,48
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>709,01</b>	<b>109,20</b>	<b>18,85</b>	<b>30,84</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	50,00	61,12	5,03	3,96	2,18
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	50,00	66,20	10,27	1,75	3,39
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Kuskuss, aurutatud (G)	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Juurseller, röstitud	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	50,00	27,96	2,40	1,30	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,15	1,33	0,05	0,53
	Hiina kapsas, porgand (mahe), mais	30,00	13,11	2,85	0,18	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 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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>624,29</b>	<b>92,53</b>	<b>21,23</b>	<b>22,90</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

	<b>Kokku:</b>		<b>625,35</b>	<b>91,51</b>	<b>21,22</b>	<b>23,15</b>
--	---------------	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Taevald menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögi personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV