



**Koolilõuna 18.11-22.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealiihakaste (G, L)	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08
	Täisterapasta/pasta (G)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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)	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)	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>703,19</b>	<b>97,00</b>	<b>26,83</b>	<b>24,99</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljaga (mahe)	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83
	Mahlataretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	80,00	63,52	14,80	0,21	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5% ) (L)	150,00	84,59	7,31	3,86	5,16
	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 (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>733,79</b>	<b>109,20</b>	<b>25,15</b>	<b>24,80</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss, seahakkliha (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkpoiss (G, PT) (mahe)	60,00	80,26	13,36	2,29	2,97
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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)	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 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
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	<b>Kokku:</b>		<b>704,54</b>	<b>98,84</b>	<b>26,33</b>	<b>24,71</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	125,00	189,67	3,56	11,79	17,55
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaaga (L) (mahe)	125,00	115,56	16,08	4,05	5,25
	Õuna-rukkileivakreem (G)	80,00	126,64	29,85	0,33	1,99
	Mustikajogurt (L)	80,00	70,81	12,38	1,59	1,98
	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)	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>717,12</b>	<b>105,36</b>	<b>20,46</b>	<b>33,25</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	60,00	73,35	6,03	4,76	2,61
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	60,00	79,44	12,32	2,10	4,07
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	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)	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 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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>678,24</b>	<b>105,79</b>	<b>20,71</b>	<b>24,76</b>

**NÄDALA KESKMINNE KOKKU:**

<b>707,38</b>	<b>103,24</b>	<b>23,90</b>	<b>26,50</b>
---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõigi personaliit**

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