



**Koolilõuna 18.11-22.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	75,00	84,58	5,57	5,80	3,85
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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)	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
	Pim	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>920,71</b>	<b>127,25</b>	<b>34,74</b>	<b>32,76</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	150,00	161,48	14,68	10,64	4,44
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljadega (mahe)	150,00	140,44	15,46	8,39	3,40
	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)	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)	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	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>646,48</b>	<b>97,75</b>	<b>23,65</b>	<b>18,93</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikppoiss, seahakkliha (G, PT)	80,00	118,20	8,84	5,84	8,20
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsa pikkppoiss (G, PT) (mahe)	80,00	80,26	13,36	2,29	2,97
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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)	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)	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>809,97</b>	<b>115,82</b>	<b>28,01</b>	<b>31,32</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	150,00	227,60	4,28	14,15	21,06
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	150,00	138,68	19,30	4,86	6,30
	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 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
	Pim	50,00	19,99	5,97	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>778,16</b>	<b>109,29</b>	<b>23,63</b>	<b>37,96</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	75,00	91,69	7,54	5,95	3,27
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,30	15,40	2,62	5,09
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Juurseller, röstitud	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	25,00	29,56	2,04	1,97	0,94
	Külm jogurti-keefirikaste, maitserohelisega (L)	25,00	13,98	1,20	0,65	0,84
	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)	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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>739,64</b>	<b>123,52</b>	<b>19,47</b>	<b>26,15</b>

**NÄDALA KESKMINNE KOKKU:**

<b>778,99</b>	<b>114,73</b>	<b>25,90</b>	<b>29,42</b>
---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgi personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV