

Koolilõuna 25.11-29.11.2024



| Esmapäev | KADRIPÄEV | Kogus, n | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, n | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ahjukana röstitud köögiviljadega | 60,00 | 48,00 | 3,04 | 2,37 | 2,87 |
| Taimetoit | Koorene köögiviljakaste (G, L) | 60,00 | 64,40 | 5,01 | 3,88 | 2,00 |
| | Kartulipüree | 60,00 | 102,94 | 21,39 | 0,81 | 3,41 |
| | Tatar, aurutatud (mahe) | 60,00 | 48,36 | 10,19 | 0,30 | 1,79 |
| | Miniporgandid, aurutatud | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Külm jogurtikaste maitserohelisega | 50,00 | 28,37 | 2,41 | 1,33 | 1,70 |
| | Hapukapsasalat | 50,00 | 11,64 | 2,86 | 0,10 | 0,39 |
| | Peet, kaalikas, mais | 30,00 | 16,35 | 3,69 | 0,17 | 0,58 |
| | 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 |
| | Käsitöö leivalimonaad | 50,00 | 13,11 | 3,27 | 0,00 | 0,30 |
| | 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) | 25,00 | 61,55 | 13,08 | 0,50 | 1,79 |
| | Karask | 25,00 | 78,59 | 10,79 | 3,25 | 2,25 |
| | Õun (PRIA) | 50,00 | 24,04 | 6,74 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 664,46 | 102,37 | 20,03 | 23,74 |

| Teisipäev | | Kogus, n | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, n | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ühepajatoit seallhaga | 60,00 | 56,93 | 4,32 | 3,29 | 3,34 |
| Taimetoit | Ühepajatoit läätsedega (mahe) | 60,00 | 53,64 | 7,97 | 1,97 | 1,99 |
| | Kartul, aurutatud | 60,00 | 43,50 | 9,90 | 0,06 | 1,14 |
| | Riis, aurutatud (mahe) | 60,00 | 94,62 | 16,13 | 2,85 | 1,37 |
| | Aedoad küüslauguga, ahjus küpsetatud | 50,00 | 23,11 | 3,35 | 1,05 | 0,86 |
| | 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 |
| | Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat | 50,00 | 18,38 | 4,46 | 0,15 | 0,55 |
| | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe) | 30,00 | 7,56 | 1,42 | 0,11 | 0,46 |
| | 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 |
| | Pin (PRIA) | 50,00 | 19,99 | 5,97 | 0,00 | 0,15 |
| | Kokku: | | 715,24 | 99,61 | 28,70 | 21,71 |

| Kolmapäev | | Kogus, n | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, n | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kana-nuudlisupp (G) | 125,00 | 148,25 | 19,02 | 4,63 | 3,33 |
| Taimetoit | Nuudlisupp brokoliiga (G) (mahe) | 125,00 | 85,64 | 15,78 | 1,63 | 2,75 |
| | Kõrvitsa-maisimannaht apelsinikisselliga | 80,00 | 47,93 | 10,74 | 0,33 | 0,89 |
| | Maasika panna cotta (L) | 80,00 | 109,11 | 12,89 | 5,00 | 3,23 |
| | 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) | 50,00 | 123,10 | 26,15 | 1,00 | 3,58 |
| | Banaan | 50,00 | 33,80 | 7,65 | 0,10 | 0,40 |
| | Kokku: | | 666,07 | 109,06 | 16,03 | 19,44 |

| Neljapäev | | Kogus, n | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, n | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ahjukala juustukattega (G, L, PT) | 90,00 | 138,87 | 0,78 | 7,28 | 17,72 |
| Taimetoit | Suvikõrvitsa-spinatikottetid juustuga (G, L) (mahe) | 50,00 | 47,34 | 4,95 | 1,74 | 3,43 |
| | Kartuli-lillkapsapuder (L) | 60,00 | 40,32 | 7,40 | 1,09 | 1,30 |
| | Kuskuss, aurutatud | 60,00 | 76,89 | 16,30 | 0,41 | 2,36 |
| | Pastinaak, röstitud | 50,00 | 32,20 | 7,95 | 0,30 | 0,85 |
| | Soe karrikaste (G, L) | 50,00 | 45,94 | 3,01 | 3,20 | 1,34 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Porgandi-ananassisalad | 50,00 | 22,65 | 4,32 | 0,77 | 0,29 |
| | Nuikapsas, kikerhernes, punane redis | 30,00 | 17,78 | 3,57 | 0,32 | 0,94 |
| | 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) | 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) | 50,00 | 24,04 | 6,74 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 738,13 | 95,71 | 26,23 | 37,33 |

| Reede | | Kogus, n | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, n | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Pilaff porgandi ja lihaga | 100,00 | 171,00 | 21,73 | 6,74 | 7,19 |
| Taimetoit | Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe) | 100,00 | 136,81 | 24,85 | 3,36 | 3,73 |
| | Ahjukõögiviljad | 50,00 | 44,32 | 7,46 | 1,72 | 0,72 |
| | Soe tomatikaste | 50,00 | 17,60 | 3,28 | 0,54 | 0,39 |
| | Külm küüslaugu-jogurtikaste (L) | 10,00 | 12,79 | 1,40 | 0,69 | 0,26 |
| | Peedi-piprajuuresalat | 50,00 | 29,19 | 5,17 | 0,84 | 0,77 |
| | Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli | 30,00 | 9,03 | 1,63 | 0,11 | 0,70 |
| | 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 |
| | Kokku: | | 714,74 | 113,32 | 22,22 | 23,86 |

NÄDALA KESKMIINE KOKKU:

| | | | | | | |
|--|--|--|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | 699,73 | 104,01 | 22,64 | 25,22 |
|--|--|--|---------------|---------------|--------------|--------------|

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV