

Koolilõuna 25.11-29.11.2024



Esmaspäev	KADRIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukana röstitud köögiviljadega	75,00	60,00	3,80	2,96	3,59
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste (G, L)	75,00	80,50	6,26	4,85	2,50
	Kartulipüree	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	25,00	14,19	1,20	0,67	0,85
	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Käsitöö leivalimonaad	25,00	6,55	1,63	0,00	0,30
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	25,00	0,10	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		727,67	115,40	20,63	25,82

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	75,00	71,17	5,40	4,12	4,17
Taimetoit	Ühepajatoit läätsedega (mahe)	75,00	67,05	9,96	2,47	2,49
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	25,00	0,10	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
	Kokku:		789,95	112,83	30,92	23,12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	150,00	177,90	22,82	5,56	4,00
Taimetoit	Nuudlisupp brokoliga (G) (mahe)	150,00	102,77	18,94	1,95	3,30
	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	25,00	0,10	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:		639,64	106,38	14,97	17,19

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	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-õlikapsapuder (L)	100,00	67,19	12,33	1,82	2,17
	Kuskuss, aurutatud	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	25,00	0,10	0,00	0,00	0,05
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		817,54	105,62	30,38	38,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja lihaga	150,00	256,49	32,59	10,11	10,79
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	150,00	205,22	37,27	5,04	5,60
	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)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkruta	25,00	0,10	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
	Kokku:		874,79	135,03	28,98	28,74

NÄDALA KESKMIINE KOKKU:

		769,92	115,05	25,18	26,75
--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

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 KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV