

Koolilõuna 02.12-06.12.2024

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalkunilihaquljašš (G, L) | 50,00 | 55,07 | 4,70 | 2,03 | 4,79 |
| Taimetoit | Seenekuljašš (mahe) (G, L) | 50,00 | 31,17 | 2,73 | 2,09 | 0,83 |
| | Tatar, keedetud | 50,00 | 40,30 | 8,49 | 0,25 | 1,49 |
| | Kuskuss, keedetud (mahe) (G) | 50,00 | 64,08 | 13,58 | 0,34 | 1,97 |
| | Porgand, aurutatud | 50,00 | 17,24 | 4,52 | 0,11 | 0,32 |
| | Külm jogurtikaste (L) | 25,00 | 10,28 | 1,36 | 0,12 | 0,95 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 50,00 | 20,90 | 4,80 | 0,10 | 0,86 |
| | Hiina kapsas, tomat, redis (mahe) | 30,00 | 5,07 | 1,10 | 0,05 | 0,26 |
| | Seemnesegu (mahe) | 10,00 | 61,16 | 1,30 | 5,34 | 2,55 |
| | 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 | 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 | 0,15 |
| | Kokku: | | 468,85 | 76,66 | 12,26 | 18,82 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hapukapsaborš sealihaga | 100,00 | 77,53 | 5,71 | 4,71 | 3,52 |
| Taimetoit | Hapukapsaborš punaste ubadega (mahe) | 100,00 | 83,27 | 12,22 | 3,20 | 2,52 |
| | Hapukoor R 10% (L) | 30,00 | 35,52 | 1,23 | 3,00 | 0,90 |
| | Marja mannaht (G) | 100,00 | 84,07 | 19,91 | 0,22 | 1,24 |
| | Õuna-astelpaju jogurtidessert (L) | 100,00 | 90,32 | 18,12 | 1,59 | 1,54 |
| | 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 | 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 |
| | Kaalikas (PRIA) | 50,00 | 17,81 | 4,56 | 0,05 | 0,55 |
| | Kokku: | | 532,12 | 89,86 | 14,60 | 14,92 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Ahjusküpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT) | 50,00 | 123,84 | 2,37 | 5,21 | 17,18 |
| Taimetoit | Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L) (mahe) | 50,00 | 61,79 | 4,80 | 4,14 | 1,58 |
| | Kartulipuder (L) | 50,00 | 38,27 | 7,92 | 0,31 | 1,18 |
| | Riis, aurutatud (mahe) | 50,00 | 78,85 | 13,44 | 2,37 | 1,14 |
| | Kapsas, röstitud | 50,00 | 12,09 | 2,78 | 0,10 | 0,55 |
| | Soe koorekaste peterselliga (L) | 50,00 | 69,74 | 5,41 | 4,50 | 1,99 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Hiina kapsa salat spinatiga | 50,00 | 7,10 | 1,21 | 0,08 | 0,67 |
| | Porgand (mahe), mais, marineeritud kurk | 30,00 | 13,51 | 3,00 | 0,18 | 0,48 |
| | Seemnesegu (mahe) | 5,00 | 30,58 | 0,65 | 2,67 | 1,28 |
| | 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 | 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 |
| | Kokku: | | 635,60 | 76,53 | 24,91 | 30,72 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Selge kalasupp riisiga | 100,00 | 73,52 | 3,60 | 2,05 | 10,45 |
| Taimetoit | Aedviljasupp riisiga (mahe) | 100,00 | 98,39 | 14,52 | 3,78 | 2,70 |
| | Kohupiimakreem mustsõstrakisselliga (L) | 100,00 | 110,54 | 19,30 | 2,77 | 3,05 |
| | Pannkook moosiga (G, L) | 100,00 | 187,40 | 27,02 | 6,89 | 5,73 |
| | 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 | 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 |
| | Porgand (PRIA) | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 0,30 |
| | Kokku: | | 629,65 | 96,80 | 17,42 | 26,88 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Pasta veisehakklihaga (mahe) (G) | 100,00 | 191,89 | 27,33 | 6,73 | 7,00 |
| Taimetoit | Pasta kikerherneste ja juustuga (G, L) | 100,00 | 171,96 | 25,16 | 6,56 | 5,28 |
| | Ahjukoogiviljad | 50,00 | 44,32 | 7,46 | 1,72 | 0,72 |
| | Soe tomatikaste | 50,00 | 17,60 | 3,28 | 0,54 | 0,39 |
| | Mahla-õlikaste | 5,00 | 32,19 | 0,10 | 3,53 | 0,01 |
| | Porgandi-melonisalat | 50,00 | 24,08 | 3,84 | 1,08 | 0,29 |
| | Kapsas (mahe), peet, roheline hernes | 30,00 | 16,00 | 3,50 | 0,09 | 0,92 |
| | Seemnesegu (mahe) | 5,00 | 30,58 | 0,65 | 2,67 | 1,28 |
| | 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 | 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 |
| | Kokku: | | 696,25 | 106,19 | 24,75 | 20,55 |

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:
592,49 89,21 18,79 22,38

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV