

**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
	<b>Kokku:</b>		<b>468,85</b>	<b>76,66</b>	<b>12,26</b>	<b>18,82</b>

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
	<b>Kokku:</b>		<b>532,12</b>	<b>89,86</b>	<b>14,60</b>	<b>14,92</b>

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
	<b>Kokku:</b>		<b>635,60</b>	<b>76,53</b>	<b>24,91</b>	<b>30,72</b>

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
	<b>Kokku:</b>		<b>629,65</b>	<b>96,80</b>	<b>17,42</b>	<b>26,88</b>

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
	<b>Kokku:</b>		<b>696,25</b>	<b>106,19</b>	<b>24,75</b>	<b>20,55</b>

**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