

Koolilõuna 09.12-13.12.2024

Esmaspäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	50,00	68,35	3,36	4,58	3,53
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	50,00	59,07	6,10	3,14	1,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalad	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	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:		542,55	79,65	20,05	15,72

Teisipäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Lambalihast teftelid (40g) tomatikastmes (40g) (PT)	80,00	95,62	7,94	4,40	7,02
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Bulqur, keedetud (G)	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	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-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	50,00	22,12	4,72	0,53	0,38
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	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
	Hurmaa	50,00	33,00	8,65	0,00	0,44
	Kokku:		597,45	92,08	18,88	22,20

Kolmapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,66	8,06	3,50	4,42
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	100,00	87,68	16,78	1,35	3,09
	Vanillikissell keediseega (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	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:		598,06	95,44	16,88	19,46

Neljapäev		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli ja porgandiga (G, L)	50,00	66,30	1,28	3,08	8,52
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandiga (mahe) (G, L)	50,00	56,77	7,51	2,11	2,69
	Kartuli-porgandipüree (L)	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Joogurikaste, murulaugu ja tilliga	30,00	12,16	1,60	0,15	1,14
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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:		540,49	78,47	17,16	23,85

Reede		Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	50,00	49,12	2,00	3,22	3,34
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	50,00	57,51	7,71	2,40	2,26
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	30,00	24,99	1,78	1,44	1,24
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		559,17	81,23	20,17	19,51
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		567,55	85,37	18,63	20,15

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV