

Koolilõuna 09.12-13.12.2024

Esmaspäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	75,00	102,52	5,04	6,86	5,30
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	75,00	88,60	9,15	4,70	2,95
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-apelsinisalat	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
	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
	Joojogurt 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun mahe	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		782,22	111,63	30,26	21,82

Teisipäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	119,52	9,93	5,51	8,78
Taimetoit	Kapsa-riisikottlet (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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
	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
	Joojogurt 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Hurmaa	50,00	33,00	8,65	0,00	0,44
	Kokku:		772,82	120,09	24,14	27,57

Kolmapäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	150,00	119,49	12,09	5,25	6,63
Taimetoit	Köögilija-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	150,00	131,52	25,16	2,03	4,64
	Vanillikissell keedisega (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	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
	Joojogurt 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		706,35	113,09	19,51	23,93

Neljapäev	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Koorene kalapada brokoli ja porgandiga (G, L)	75,00	99,45	1,93	4,63	12,78
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandiga (mahe) (G, L)	75,00	85,15	11,26	3,16	4,04
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Joojogurt, murulaugu ja tilliga	50,00	20,27	2,66	0,25	1,90
	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
	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
	Joojogurt 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		783,62	110,68	26,28	33,22

Reede	Kogus, n	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g	
Lõunasöök	Azuu sealihaga	75,00	73,67	3,01	4,82	5,01
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	75,00	86,27	11,57	3,60	3,39
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	50,00	41,66	2,97	2,40	2,07
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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
	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
	Joojogurt 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		812,04	118,92	28,59	28,19
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		771,41	114,88	25,75	26,95

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooted

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV