



Koolilõuna 16.12-20.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (seghakkliha, siga/veis)	50,00	50,65	2,73	3,26	2,95
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	50,00	33,72	3,72	1,70	1,49
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		526,58	80,90	17,69	16,63

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	100,00	150,05	16,86	6,29	8,66
Taimetoit	Taimne hernesupp (G)	100,00	91,35	17,10	1,53	4,52
	Kirsitarretis (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	Puuviljasalat (õun, pirn, apelsin, apelsinimahl)	100,00	43,60	9,49	0,04	0,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		585,74	102,82	12,73	20,56

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe koorekastmes (G, PT)	50,00	102,01	8,43	5,54	4,30
Taimetoit	Bataadi-kikerherne kotlett (G, PT)	50,00	62,92	8,55	2,30	6,01
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	12,26	0,31	1,18
	Kuskuss, aurutatud (G)	50,00	64,08	4,75	0,34	1,97
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	2,44	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	5,89	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,61	3,53	0,01
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00	25,48	0,00	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porulauk	30,00	7,83	15,69	0,07	0,30
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,67	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	Kokku:		610,37	92,61	21,24	23,69

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	100,00	106,72	11,67	3,38	7,75
Taimetoit	Kõrvitsapüreesupp (L)	100,00	36,72	5,15	1,58	0,94
	Hapukoor, R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Piparkook (G)	40,00	188,00	27,84	7,49	2,93
	Virsikujogurt (L)	100,00	88,38	15,35	1,91	2,62
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		595,24	94,52	17,18	19,35

Reede	JÕULULÕUNA	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	50,00	119,50	0,66	7,48	12,31
Taimetoit	Porgandi-kaalika kotlett (G, PT)	50,00	113,26	7,49	6,70	3,68
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Ahjukõõgiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe praeleemekaste (G, L)	30,00	27,42	1,30	2,16	0,59
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hapukapsas, hautatud	50,00	28,65	2,78	1,59	0,44
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	30,00	17,07	3,54	0,08	0,22
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Vaarika-mündi jook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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:		659,60	76,55	26,97	26,45
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		595,51	89,48	19,16	21,34

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV