



Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	50,00	34,75	2,26	1,74	2,60
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	50,00	53,67	4,80	3,23	1,67
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	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
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	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
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		548,23	85,59	17,82	16,74

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	60,00	60,39	6,00	2,35	4,28
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	60,00	47,82	6,59	2,29	1,58
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Kuskuss, aurutatud (G)	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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
	Kõrvitsa-pastinaagi-virsikusalat	50,00	18,38	4,46	0,15	0,55
	Hiina kapsas, tomat, roheline sibul (mahe)	30,00	7,56	1,42	0,11	0,46
	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
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		540,06	84,21	17,28	18,05

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	100,00	99,01	7,61	5,57	5,11
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	100,00	43,67	8,04	1,11	1,14
	Hapukoor R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Muffin vaniljekastmega (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Jogurti-kookospuding marjadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	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
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		670,71	78,59	32,42	21,55

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	50,00	96,30	2,65	6,00	8,00
Taimetoit	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	60,00	80,71	13,15	2,66	2,00
	Kartulipüree (L)	50,00	31,99	4,88	1,14	0,80
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Hapukapsas, hautatud	50,00	12,10	1,78	0,10	0,55
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	30,00	13,21	2,94	0,18	0,47
	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 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
	Pirm (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		591,45	72,45	26,16	21,01

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta kanalihaga	100,00	134,40	18,99	3,22	8,48
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	100,00	114,16	20,17	3,24	1,89
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	5,00	6,40	0,70	0,34	0,13
	Peedisalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Hiina kapsas, marineeritud punane sibul, brokoli	30,00	9,03	1,63	0,11	0,70
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		586,90	99,57	15,36	19,72
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		587,47	84,08	21,81	19,41

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV