

Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	60,00	41,70	2,72	2,09	3,12
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	60,00	64,41	5,76	3,88	2,00
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		653,90	99,12	22,20	20,51

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	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		639,23	101,18	20,14	20,76

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisiga	125,00	123,76	9,51	6,96	6,38
Taimetoit	Juurviliasupp (mahe)	125,00	54,59	10,05	1,38	1,43
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vaniljekastmega (G, L)	100,00	197,59	17,51	11,65	6,51
	Jogurti-kookospuding marijadega (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 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		754,68	88,55	36,29	24,43

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)	60,00	38,39	5,85	1,37	0,96
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Hapukapsas, hautatud	50,00	12,10	1,78	0,10	0,55
	Koorene sinipikaste (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 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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		630,53	80,35	26,64	22,18

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
	Ahjukõogiviljad	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)	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	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)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		648,35	106,14	18,48	21,97
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		665,34	95,07	24,75	21,97

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 II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV