



Koolilõuna 06.01-10.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	75,00	52,13	3,39	2,61	3,89
Taimetoit	Koorene kõõgiviljakaste peterselliga (G, L)	75,00	80,51	7,21	4,85	2,50
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		826,61	132,81	24,58	25,31

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-kapsapada riisiga	75,00	75,49	7,49	2,94	5,36
Taimetoit	Kikerhernekarri (L)	75,00	59,77	8,23	2,87	1,98
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Soe valge kaste (G, L)	25,00	29,56	2,04	1,97	0,94
	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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		707,42	119,57	18,09	23,97

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp riisiga	150,00	148,51	11,41	8,35	7,66
Taimetoit	Juurviljasupp (mahe)	150,00	65,51	12,05	1,66	1,71
	Hapukoore 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 marjadega (L)	100,00	159,90	13,19	11,22	3,23
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		835,26	99,66	38,99	27,74

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Grillvorst (G, PT)	75,00	144,45	3,98	9,00	12,00
Taimetoit	Peedi-õuna-kinoapada rosmariiniga	75,00	100,89	16,43	3,32	2,50
	Kartulipüree (L)	100,00	63,98	9,75	2,28	1,60
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		801,61	102,85	32,45	30,26

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex pasta kanalihaga	150,00	201,60	28,49	4,83	12,72
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	150,00	171,24	30,26	4,86	2,84
	Ahjukõõgiviljad	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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	50,00	37,37	6,06	0,75	1,60
	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:		756,67	124,84	19,82	27,37

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

785,51	115,94	26,78	26,93
---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV