

Koolilõuna 13.01. - 17.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	60,00	87,18	3,87	6,21	4,10
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	60,00	35,95	2,99	2,47	0,87
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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-apelsinisalad	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
	Seemnesequ (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA 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 (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		694,12	94,58	28,80	19,75

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50,00	81,17	2,39	5,34	6,16
Taimetoit	Juurviljakottlet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartulipüree (mahe)	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Bulgur, keedetud (G)	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	Aedoad, aurutatu	50,00	16,63	3,70	0,15	1,00
	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
	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
	Seemnesequ (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)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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
	Pirm (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		710,54	108,16	22,84	26,54

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihasupp (G)	125,00	55,98	9,06	0,43	4,44
Taimetoit	Juurviljasupp põldubadega (G) (mahe)	125,00	52,89	11,63	0,26	1,95
	Karamellipuding keedisega (L)	80,00	72,61	14,85	0,93	1,21
	Joogurti-piparkoogi dessert (G, L)	80,00	176,06	24,36	7,38	4,91
	PRIA 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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		604,48	108,08	12,16	20,03

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	Kartuli-porgandipüree (L)	60,00	45,39	9,59	0,39	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Brokoli, aurutatud	50,00	19,73	3,05	0,25	2,05
	Külm hapukoorekaste murulauuga (L)	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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
	Seemnesequ (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)	50,00	24,26	5,89	0,03	0,18
	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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		708,05	93,49	23,94	36,17

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-pasta ürtidega (G, L)	100,00	121,00	10,70	4,66	7,88
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	100,00	104,00	11,30	4,26	3,47
	Hapakapsas, hautatud	50,00	48,34	3,43	3,85	0,45
	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 pigni 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
	Seemnesequ (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA 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
	Pirm (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		727,49	81,75	34,00	25,13
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		688,94	97,21	24,35	25,53

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõigi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV