

**Koolilõuna 13.01. - 17.01.2025.**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov (G, L) (mahe)	75,00	108,98	4,84	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,94	3,73	3,09	1,09
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud	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
	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)	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>769,35</b>	<b>110,71</b>	<b>29,16</b>	<b>22,28</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	80,00	129,88	3,82	8,54	9,86
Taimetoit	Juurviljakottet (G, PT) (mahe)	80,00	112,22	22,39	1,52	4,30
	Kartulipüree (mahe)	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	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
	Salatisequ, 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)	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)	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>849,07</b>	<b>127,37</b>	<b>27,03</b>	<b>33,41</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihasupp (G)	150,00	67,18	10,88	0,52	5,33
Taimetoit	Juurviljasupp põdubadega (G) (mahe)	150,00	63,47	13,95	0,31	2,34
	Karamellipuding keediseqa (L)	80,00	72,61	14,85	0,93	1,21
	Jogurti-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)	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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	<b>Kokku:</b>		<b>607,57</b>	<b>109,19</b>	<b>11,92</b>	<b>20,50</b>

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)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kartuli-porgandipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	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-mangosalad (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)	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)	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	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>815,62</b>	<b>113,73</b>	<b>25,61</b>	<b>39,85</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-pasta ürtidega (G, L)	150,00	181,50	16,05	6,99	11,82
Taimetoit	Tomatine baklažaani-pastavorm (mahe) (G, L)	150,00	156,00	16,95	6,39	5,21
	Hapukapsas, 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	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pirni 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)	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>789,11</b>	<b>89,62</b>	<b>34,56</b>	<b>30,00</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>766,14</b>	<b>110,12</b>	<b>25,66</b>	<b>29,21</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid  
**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt**  
 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode  
 Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele  
 Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval  
 PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV