

Koolilõuna 20.01. - 24.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
Taimetoit	Rooskapsas sinepikastmes (G, L) (mahe)	60,00	67,67	4,46	4,64	3,08
	Taisterapasta/pasta (G)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	Seemnesegu (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 maitset)	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 (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		703,19	97,00	26,83	24,99

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	125,00	134,57	12,23	8,87	3,70
Taimetoit	Kikerhernesupp kümne köögiviljadega (mahe)	125,00	117,04	12,88	6,99	2,83
	Mahlataretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	80,00	63,52	14,80	0,21	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	150,00	84,59	7,31	3,86	5,16
	Mahl (erinevad maitset)	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:		733,79	109,20	25,15	24,80

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapall (G, PT)	50,00	73,88	5,52	3,65	5,12
Taimetoit	Porgandi-suvikõrvitsapikppoiss (G, PT) (mahe)	80,00	80,26	13,36	2,29	2,97
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Kapsa-maisi-paprikasalat (mahe kapsas)	50,00	25,48	4,79	0,70	0,79
	Porgand, tomat, porrulaik	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	Seemnesegu (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 maitset)	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
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	Kokku:		704,54	98,84	26,33	24,71

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinatiga (L)	125,00	189,67	3,56	11,79	17,55
Taimetoit	Koorene oasupp spinati ja keedumunaga (L) (mahe)	125,00	115,56	16,08	4,05	5,25
	Õuna-rukkileivakreem (G)	80,00	126,64	29,85	0,33	1,99
	Mustikajogurt (L)	80,00	70,81	12,38	1,59	1,98
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitset)	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 (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		717,12	105,36	20,46	33,25

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	60,00	73,35	6,03	4,76	2,61
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	60,00	79,44	12,32	2,10	4,07
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Juurseller, röstitud	50,00	17,49	4,88	0,06	0,81
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Külm jogurli-keefirikaste, maitserohelisega (L)	50,00	27,96	2,40	1,30	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	50,00	7,15	1,33	0,05	0,53
	Hiina kapsas, porgand (mahe), mais	30,00	13,11	2,85	0,18	0,51
	Seemnesegu (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 maitset)	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:		678,24	105,79	20,71	24,76
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		707,38	103,24	23,90	26,50

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi 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