

Koolilõuna 27.01. - 31.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid köögiviljadega	50,00	123,33	10,87	10,31	8,23
Taimetoit	Küpsetatud köögiviljad edamame ubadega	50,00	53,67	4,18	4,90	1,67
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Taisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Miniporgandid, aurutatud	25,00	8,10	2,13	0,05	0,15
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Värskekapsa-tilisalat	30,00	6,98	1,72	0,54	0,23
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		632,22	93,81	26,59	24,92

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	50,00	47,44	3,60	2,74	2,78
Taimetoit	Ühepajatoit läätsedega (mahe)	50,00	44,70	6,64	1,64	1,66
	Kartul, aurutatud	50,00	36,25	8,25	0,05	0,95
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Aedoad küüslauuga, ahjus küpsetatud	50,00	23,11	3,35	1,05	0,86
	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	30,00	11,03	2,68	0,09	0,33
	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		546,41	81,22	19,95	16,39

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš (G)	100,00	158,60	15,21	6,91	2,66
Taimetoit	Borš ubadega (G) (mahe)	100,00	68,51	12,63	1,30	2,20
	Maisimannavaht apelsinikisselliiga	80,00	47,93	10,74	3,33	0,89
	Maasika pannacotta (L)	80,00	109,11	12,89	5,00	7,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		573,69	90,18	18,48	18,13

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustukattega (G, L, PT)	90,00	138,87	0,78	7,28	17,72
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L) (mahe)	50,00	47,34	4,95	1,74	3,43
	Kartuli-tilikapsapuder (L)	50,00	33,60	6,17	0,91	1,09
	Kuskuss, aurutatud	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Pastinaak, röstitud	50,00	32,20	7,95	0,30	0,85
	Soe karrikaste (G, L)	50,00	45,94	3,01	3,20	1,34
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-ananassisalat	30,00	13,59	2,59	0,46	0,17
	Nuikapsas, kikerhernes, punane redis	30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		635,79	81,13	22,52	33,68

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff	100,00	171,00	21,73	6,74	7,19
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	100,00	136,81	24,85	3,36	3,73
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Külm küüslauu-jogurtikaste (L)	25,00	31,98	3,51	1,72	0,64
	Peedi-piprajuuresalat	30,00	17,52	3,10	0,50	0,46
	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
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		634,40	103,24	19,11	20,15
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		604,50	89,92	21,33	22,65

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi köögi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV