

Koolilõuna 27.01. - 31.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid köögiviljadega	60,00	148,00	13,04	12,37	9,87
Taimetoit	Küpsetatud köögiviljad edamame ubadega	60,00	64,40	5,01	5,88	2,00
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Täisterapasta/pasta (G)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega	50,00	28,37	2,41	1,33	1,70
	Värskekapsa-tilisalat	50,00	11,64	2,86	0,90	0,39
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	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)	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)	25,00	61,55	13,08	0,50	1,79
	Õun (PRIA)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		731,88	102,40	33,52	30,07

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealiha	60,00	56,93	4,32	3,29	3,34
Taimetoit	Ühepajatoit läätsedega (mahe)	60,00	53,64	7,97	1,97	1,99
	Kartul, aurutatud	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	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)	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)	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 (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		715,24	99,61	28,70	21,71

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš (G)	125,00	198,25	19,02	8,63	3,33
Taimetoit	Borš ubadega (G) (mahe)	125,00	85,64	15,78	1,63	2,75
	Maisimannavaht apelsinikisselliga	80,00	47,93	10,74	3,33	0,89
	Maasika panna cotta (L)	80,00	109,11	12,89	5,00	7,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	100,00	56,39	4,88	2,57	3,44
	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
	Banaan	50,00	33,80	7,65	0,10	0,40
	Kokku:		716,07	109,06	23,03	23,44

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-õlikapsapuder (L)	60,00	40,32	7,40	1,09	1,30
	Kuskuss, aurutatud	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	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	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Nuikapsas, kikerherned, punane redis	30,00	17,78	3,57	0,32	0,94
	Seemnesegu (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 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)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		738,13	95,71	26,23	37,33

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)	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	Peedi-piprajuuresalat	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)	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)	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 (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		714,74	113,32	22,22	23,86
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		723,21	104,02	26,74	27,28

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide 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