

Koolilõuna 27.01. - 31.01.2025.

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid köögiviljadega	75,00	185,00	16,30	15,46	12,34
Taimetoit	Küpsetatud köögiviljad edamame ubadega	75,00	80,50	6,26	7,35	2,50
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	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-tillisalat	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)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkrua	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	25,00	61,55	13,08	0,50	1,79
	Õun	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		816,39	119,22	35,81	34,02

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	75,00	71,17	5,40	4,12	4,17
Taimetoit	Ühepajatoit läätsedega (mahe)	75,00	67,05	9,96	2,47	2,49
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Aedoad küüslauguga, 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	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)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkrua	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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
	Kokku:		741,42	113,32	25,46	22,38

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš (G)	150,00	237,90	22,82	10,36	4,00
Taimetoit	Borš ubadega (G) (mahe)	150,00	102,77	18,94	1,95	3,30
	Maisimannaht 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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkrua	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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:		713,73	107,60	23,41	22,02

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-spinatikattega juustuga (G, L) (mahe)	50,00	47,34	4,95	1,74	3,43
	Kartuli-õlikapsapuder (L)	100,00	67,19	12,33	1,82	2,17
	Kuskuss, aurutatud	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	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-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	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)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkrua	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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
	Kokku:		769,01	106,11	24,91	38,31

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff	150,00	256,49	32,59	10,11	10,79
Taimetoit	Pilaff porgandi ja punaste ubadega (mahe)	150,00	205,22	37,27	5,04	5,60
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Soe tomatikaste	50,00	17,60	3,28	0,54	0,39
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	50,00	63,95	7,02	3,43	1,28
	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)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	50,00	28,20	2,44	1,29	1,72
	Mahl (erinevad maitseed)	25,00	12,13	2,95	0,01	0,09
	Joogijogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Tee, suhkrua	25,00	0,10	0,00	0,00	0,03
	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
	Kokku:		858,45	135,60	27,04	28,01
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		779,80	116,37	27,33	28,95

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi kõõgi personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

PRIA KOOLIPÄEVA PAKUME IGA PÄEV