

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste hapukoorega (seahakkliha) (G, L)	60,00	41,70	2,72	2,09	3,12
Taimetoit	Koorene kõõgiviljakaste peterselliga (G, L)	60,00	64,41	5,76	3,88	2,00
	Täisterapasta/pasta (G) (mahe)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kaalika-porgandi-mangosalat	50,00	27,96	4,79	1,10	0,39
	Kapsas, paprika, roheline hernes	30,00	14,37	3,10	0,10	0,88
	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 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, 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
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		607,64	93,18	19,65	20,93

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanaliha-kapsapada riisiqa	60,00	50,30	5,08	1,05	4,70
Taimetoit	Kikerhernekarril (L)	60,00	47,82	6,59	2,29	1,58
	Kartul, aurutatud	60,00	43,50	9,90	0,06	1,14
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Miniporgandid, aurutatud	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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)	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 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, 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)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		629,14	100,27	18,84	21,18

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	125,00	187,56	21,08	7,87	10,82
Taimetoit	Taimne hernesupp (G)	125,00	114,19	21,38	1,91	5,64
	Pannkook keedisega (G, L)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	Jogurti-kamadessert marijakastmega (G, L)	100,00	132,00	13,00	7,09	3,09
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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, 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
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		858,07	125,02	28,25	31,66

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealihaga (PT)	50,00	118,00	0,71	8,21	10,20
Taimetoit	Lillkapsas magushapust kastmes	60,00	27,90	3,84	0,96	0,71
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	Rooskapsas, röstitud	50,00	29,50	1,68	0,80	2,70
	Koorene sinepikaste (G, L)	50,00	77,72	2,57	7,03	1,10
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa-kurgisalat	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Porgand, mais, redis	30,00	13,21	2,94	0,18	0,47
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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, 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:		670,61	78,61	29,40	25,28

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-mex ahjupasta segahakklihaga (G)	100,00	168,00	21,00	5,11	7,69
Taimetoit	Tex-mex pasta maisi ja ubadega (mahe)	100,00	114,16	20,17	3,24	1,89
	Ahjukoogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Külm küüslaugu-jogurtikaste (L)	10,00	12,79	1,40	0,69	0,26
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-pirajuuresalat	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)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	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, 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)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		686,86	105,04	22,42	20,24

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

			690,46	100,42	23,71	23,86
--	--	--	---------------	---------------	--------------	--------------

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV