

Koolilõuna 03.02-07.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	50,00	68,35	3,36	4,58	3,53
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	50,00	59,07	6,10	3,14	1,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-apelsinisalad	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Kapsas, paprika, porrulauk (mahe kapsas)	30,00	8,23	1,90	0,05	0,41
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		542,55	79,65	20,05	15,72

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealihaga	50,00	49,12	2,00	3,22	3,34
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	50,00	57,51	7,71	2,40	2,26
	Täisterapasta/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
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	30,00	24,99	1,78	1,44	1,24
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat pimi ja Kreeka pähklitega	50,00	44,91	3,12	3,50	0,84
	Peet, porgand (mahe), valge redis	30,00	9,21	2,24	0,05	0,30
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		559,17	81,23	20,17	19,51

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	100,00	79,66	8,06	3,50	4,42
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	100,00	87,68	16,78	1,35	3,09
	Vanillikissell keediseqa (L)	100,00	102,30	17,78	2,23	2,85
	Maasika-kohupiimakreem (L)	100,00	168,63	20,47	7,87	4,14
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Porgand (PRIA)	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		598,06	95,44	16,88	19,46

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealiha (sealiha, porgand, kartul, mugulsibul)	50,00	54,00	4,05	2,73	2,88
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprika (mahe) (G, L)	50,00	56,77	7,51	2,11	2,69
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	50,00	64,08	13,58	0,34	1,97
	Riis, aurutatud	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Rooskapsas, röstitud	50,00	22,88	3,80	0,28	2,48
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste, murulaugu ja tilliga	30,00	12,16	1,60	0,15	1,14
	Porgandi-mangosalat (mahe porgand)	50,00	23,24	4,77	0,62	0,30
	Hiina kapsas, tomat, mais	30,00	12,06	2,49	0,19	0,51
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Õun (PRIA) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		554,44	86,82	16,82	19,05

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lambaliha-tatra teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	80,00	93,60	3,34	5,69	6,71
Taimetoit	Kapsa-riisikottel (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartuli-porgandipüree (L)	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Bulgur, keedetud (G)	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	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
	Kapsa-selleri-õunasalat (mahe kapsas)	50,00	22,12	4,72	0,53	0,38
	Salatisegu, roheline hernes, marineeritud kurk	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		579,06	81,52	20,49	22,03
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		566,66	84,93	18,88	19,15

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV