

Koolilõuna 10.02-14.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Maksastrooganov (G, L)	60,00	82,02	4,03	5,49	4,24
Taimetoit	Läätsestrooganov (mahe) (G, L)	60,00	70,88	7,32	3,76	2,36
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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-apelsinisaalat	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		647,07	91,80	24,99	19,34

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu sealiha	60,00	58,94	2,40	3,86	4,01
Taimetoit	Taimne azuu ubadega (mahe)	60,00	69,02	9,26	2,88	2,71
	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
	Kaalikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küüslaugukaste (L)	10,00	8,33	0,59	0,48	0,41
	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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)	100,00	30,20	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		659,35	96,85	23,43	23,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	125,00	99,57	10,07	4,38	5,53
Taimetoit	Köögivilja-nuudlisupp valgete ubadega (mahe) (G)	125,00	109,60	20,97	1,69	3,87
	Vanillikissell keedisega (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)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		680,71	111,13	18,40	22,36

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepäjatoit sealiha (sealiha, porgand, kartul, mugulsibul)	60,00	64,80	4,86	3,28	3,45
Taimetoit	Läätsepada brokoli, porgandi ja paprika (mahe) (G, L)	60,00	68,12	9,01	2,53	3,23
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Riis, aurutatud	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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	50,00	20,27	2,66	0,25	1,90
	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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) (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		668,49	101,48	21,30	23,53

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, n	Valgud, g
Lõunasöök	Lambaliha-tatra teftelid (50 g) tomatikastmes (50g) (PT)	100,00	117,00	4,17	7,11	8,39
Taimetoit	Kapsa-riisikottel (G, PT) (mahe)	50,00	40,37	6,35	1,11	1,85
	Kartuli-porgandipüree (L)	60,00	45,39	9,59	0,39	1,36
	Bulgur, keedetud (G)	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	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)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		676,91	92,32	24,92	26,32
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		666,51	98,72	22,61	22,96

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV