

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (seгахакклиha, siqa/veis)	50,00	50,65	2,73	3,26	2,95
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	50,00	33,72	3,72	1,70	1,49
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	85,78	17,83	0,67	2,84
	Riis, aurutatud (mahe)	50,00	78,85	13,44	2,37	1,14
	Kõrvits, röstitud	50,00	22,02	1,95	1,56	0,39
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	17,80	4,08	0,10	0,73
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	50,00	19,24	3,88	0,15	1,43
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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
	Joojioogurt 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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>534,27</b>	<b>82,46</b>	<b>17,75</b>	<b>17,20</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanaka	100,00	75,04	4,66	3,97	4,76
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	100,00	37,28	5,91	0,85	0,93
	Hapukoort 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	Virsi-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	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
	Joojioogurt 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
	<b>Kokku:</b>		<b>608,58</b>	<b>85,67</b>	<b>21,95</b>	<b>17,89</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepikpoiss (G, PT)	50,00	102,01	2,33	5,54	4,30
Taimetoit	Bataadi-kikerherne pikkpoiss (G, PT)	50,00	62,92	2,96	2,30	6,01
	Kartulipuder (L)	50,00	38,27	12,26	0,31	1,18
	Kuskuss, aurutatud (G)	50,00	64,08	7,25	0,34	1,97
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	2,44	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	5,89	3,95	1,87
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,61	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	0,00	0,08	0,67
	Porgand, tomat, porrulauk	50,00	13,05	26,15	0,12	0,50
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,67	2,58	1,41
	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
	Joojioogurt 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
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	<b>Kokku:</b>		<b>597,21</b>	<b>93,88</b>	<b>20,67</b>	<b>23,78</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega	100,00	93,60	4,42	5,30	5,99
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	100,00	51,44	8,56	0,73	1,86
	Kakaomannavaht piimaga (G, L)	100,00	96,90	13,20	2,93	4,19
	Maasikajogurt (L)	100,00	79,90	12,30	2,17	2,62
	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
	Joojioogurt 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
	Pirn (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>485,43</b>	<b>72,57</b>	<b>12,96</b>	<b>19,48</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealiha (G)	50,00	64,00	6,88	2,59	2,73
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	50,00	49,67	6,86	1,73	1,03
	Kartul, aurutatud (mahe)	50,00	36,98	8,42	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Ahjukoogiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	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-porgandisalat	50,00	21,60	3,05	0,57	0,43
	Peet, kaalikas, mais	50,00	27,25	6,15	0,28	0,97
	Seemnesegu (mahe)	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	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
	Joojioogurt R 1,5%, maitsestatud (L)	25,00	18,69	3,03	0,38	0,80
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>575,34</b>	<b>87,79</b>	<b>18,08</b>	<b>16,24</b>
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>560,17</b>	<b>84,47</b>	<b>18,28</b>	<b>18,92</b>

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid

**Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV