

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (seгахакклиha, siqa/veis)	60,00	60,78	3,27	3,91	3,54
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	60,00	40,47	4,47	2,04	1,78
	Täisterapasta/pasta (G)	60,00	102,94	21,39	0,81	3,41
	Riis, aurutatud (mahe)	60,00	94,62	16,13	2,85	1,37
	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)	30,00	11,54	2,33	0,09	0,86
	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
	Pim (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>631,44</b>	<b>94,32</b>	<b>22,06</b>	<b>20,44</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanaka	125,00	93,80	5,83	4,96	5,95
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	125,00	46,60	7,39	1,06	1,16
	Hapukoore R 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
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>661,28</b>	<b>93,55</b>	<b>23,36</b>	<b>20,03</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepikkpoiss (G, PT)	100,00	204,02	18,36	11,07	8,61
Taimetoit	Bataadi-kikerherne pikkpoiss (G, PT)	50,00	62,92	2,18	2,30	6,01
	Kartulipuder (L)	60,00	45,92	9,51	0,37	1,42
	Kuskuss, aurutatud (G)	60,00	76,89	16,30	0,41	2,36
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	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
	Hiina kapsa salat spinatiga	50,00	7,10	1,21	0,08	0,67
	Porqand, tomat, porrulauk	30,00	7,83	1,85	0,07	0,30
	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
	Mandariin	50,00	21,80	5,21	0,05	0,45
	<b>Kokku:</b>		<b>769,52</b>	<b>98,87</b>	<b>29,06</b>	<b>30,64</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega	125,00	117,00	5,53	6,63	7,49
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	125,00	64,30	10,70	0,91	2,33
	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
	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
	Pim (PRIA)	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>546,31</b>	<b>81,05</b>	<b>14,67</b>	<b>22,16</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealiha (G)	60,00	76,80	8,25	3,11	3,27
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	60,00	59,60	8,23	2,08	1,23
	Kartul, aurutatud (mahe)	60,00	44,37	10,10	0,06	1,16
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Ahjuköögiviljad	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-porqandisalat	50,00	21,60	3,05	0,57	0,43
	Peet, kaalikas, mais	30,00	16,35	3,69	0,17	0,58
	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
	Vaarika-mündijook	50,00	11,00	2,75	0,00	0,00
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>657,69</b>	<b>97,33</b>	<b>21,67</b>	<b>19,22</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>653,25</b>	<b>93,02</b>	<b>22,17</b>	<b>22,49</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

**Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV