

Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (segahakkliha, siga/veis)	75,00	75,97	4,09	4,89	4,42
Taimetoit	Bolognese kaste sojaubadega	75,00	50,58	5,58	2,55	2,23
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	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-hapukurkosalat	100,00	35,61	8,16	0,20	1,47
	Hiina kapsas, roheline hernes, punane redis (mahe)	100,00	38,47	7,77	0,30	2,86
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		833,19	130,78	26,30	27,68

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanaka	150,00	112,56	7,00	5,95	7,14
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	150,00	55,92	8,87	1,27	1,39
	Hapukoor 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
	Virsiku-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		689,36	96,19	24,56	21,45

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepikpoiss (G, PT)	75,00	153,01	13,77	8,30	6,45
Taimetoit	Bataadi-kikerherne pikkpoiss (G, PT)	75,00	94,38	3,27	3,45	9,02
	Kartulipuder (L)	100,00	76,53	15,85	0,61	2,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peet, aurutatud	50,00	22,63	5,46	0,05	0,74
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Hiina kapsa salat spinatiga	100,00	14,20	2,42	0,16	1,34
	Porqand, tomat, porrulauk	100,00	26,11	6,17	0,23	1,00
	Seemnesegu (mahe)	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	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
	Kokku:		916,35	122,18	32,15	37,25

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp köögiviljadega	150,00	140,40	6,64	7,96	8,99
Taimetoit	Köögiviljasupp makaronidega (G)	150,00	77,16	12,84	1,09	2,80
	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
	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	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		582,57	84,29	16,18	24,12

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	75,00	96,00	10,31	3,89	4,09
Taimetoit	Mulgikapsad, lihata (G)	75,00	74,50	10,29	2,60	1,54
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Ahjuköögiviljad	50,00	35,36	5,54	0,72	0,72
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Kapsa-porqandisalat	100,00	43,20	6,10	1,15	0,87
	Peet, kaalikas, mais	100,00	54,50	12,29	0,57	1,93
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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 (mahe)	50,00	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		902,93	131,34	30,71	27,38
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		784,88	112,96	25,98	27,58

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV