

Koolilõuna 17.03-21.03.2025

#3HA4I

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Bõstrooganov (G, L)	50,00	72,67	2,97	5,17	3,42
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	50,00	29,92	2,08	2,06	0,73
	Tatar, aurutatud (mahe)	50,00	40,30	8,49	0,25	1,49
	Riis, aurutatud (mahe)	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-apelsinisalat	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
	Seemneseegu (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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		541,79	79,39	19,57	14,37

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	50,00	65,92	1,51	4,52	4,87
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L) (mahe)	50,00	34,53	2,55	2,31	0,49
	Taisterapasta/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
	Kaallikas, röstitud	50,00	25,88	5,47	0,56	0,66
	Külm jogurti-küslaukukaste (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
	Seemneseegu (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)	100,00	30,20	7,44	0,10	1,20
	Kokku:		568,09	79,29	21,44	19,88

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Rassolnik kanalahaaga (G)	100,00	44,78	7,25	0,34	3,55
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G) (mahe)	100,00	42,32	9,30	0,21	1,56
	Hapukoor R 10% (L)	10,00	11,84	0,41	1,00	0,30
	Karamellipuding keediseaga (L)	100,00	90,77	18,56	1,17	1,51
	Vanilli-kohupiimakreem (L)	100,00	163,00	13,80	9,55	4,72
	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)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		528,71	83,04	14,29	16,90

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	50,00	64,45	1,69	2,42	9,25
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	50,00	39,81	5,86	1,62	1,12
	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
	Seemneseegu (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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		594,47	85,96	18,69	25,43

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha (PT)	50,00	83,10	0,56	3,55	12,00
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid uuustuga (G, L, PT) (mahe)	50,00	62,70	5,43	2,97	2,97
	Kartuli-porgandipüree (L)	50,00	37,83	7,99	0,33	1,13
	Bulgur, keedetud (G) (mahe)	50,00	58,40	12,45	0,38	1,94
	Pastinaak, röstitud	50,00	33,91	8,37	0,32	0,90
	Tomatikaste ürtidega	50,00	46,00	7,90	1,07	0,89
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Grillsalat (Hiina kapsas, tomat, kurk, punane sibul)	50,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Salatiseegu, roheline hernes, kapsas	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemneseegu (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)	40,00	98,48	20,92	0,80	2,86
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		626,79	83,72	20,17	29,85
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		571,97	82,28	18,83	21,29

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögi personaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV