

Koolilõuna 17.03-21.03.2025

#3HA4I

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõstrooganov (G, L)	60,00	87,20	3,56	6,21	4,10
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	60,00	35,90	2,50	2,47	0,88
	Tatar, aurutatud (mahe)	60,00	48,36	10,19	0,30	1,79
	Riis, aurutatud (mahe)	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-apelsinisalad	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
	Seemnesequ (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
	Joojogurt 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)	100,00	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		641,33	90,66	24,41	17,72

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	60,00	79,10	1,81	5,42	5,85
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L) (mahe)	60,00	41,44	3,06	2,78	0,59
	Taisterapasta/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-küüslaukude (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 pini 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
	Seemnesequ (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
	Joojogurt 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:		651,94	90,06	24,90	22,98

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalahaaga (G)	125,00	55,98	9,06	0,43	4,44
Taimetoit	Rassolnik põldubadeqa (G) (mahe)	125,00	52,89	11,63	0,26	1,95
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Karamellipuding keedisega (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
	Joojogurt 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	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		598,78	93,22	16,63	19,49

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega (mahe)	60,00	47,77	7,03	1,94	1,35
	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
	Joojogurti, murulauk 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
	Seemnesequ (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
	Joojogurt 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)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		728,19	100,52	22,28	37,01

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsutatud kanakintsuliha (PT)	50,00	83,10	0,56	3,55	12,00
Taimetoit	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT) (mahe)	50,00	62,70	5,43	2,97	2,97
	Kartuli-porgandipüree (L)	60,00	45,39	9,59	0,39	1,36
	Bulgur, keedetud (G) (mahe)	60,00	70,08	14,94	0,45	2,32
	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
	Salatisequ, roheline hernes, kapsas	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemnesequ (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
	Joojogurt 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:		655,60	90,09	20,46	30,78
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		655,17	92,91	21,74	25,59

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatoteid

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV