

Koolilõuna 12.05-16.05.2025

#3HA4I

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõstrooganov (G, L)	75,00	109,00	4,45	7,76	5,13
Taimetoit	Seenestrooganov (G, L)	75,00	44,88	3,13	3,09	1,09
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Porgandi-apelsinialat	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
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	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	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		801,93	111,14	32,77	22,07
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	75,00	98,88	2,26	6,78	7,31
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	75,00	51,80	3,83	3,47	0,73
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kaalikas, röstitud	100,00	51,75	10,94	1,12	1,32
	Mahla-õlikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Hiina kapsa salat pirni 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
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahlajook (erinevad maitset)	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	0,20
	Rukkileiva (3 sorti) - ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas (PRIA)	50,00	15,10	3,72	0,05	0,60
	Kokku:		848,16	114,23	33,91	29,13
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	150,00	112,56	7,00	5,95	7,14
Taimetoit	Seeneseljanka	150,00	65,52	10,31	1,66	1,72
	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
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kokku:		651,79	88,49	23,45	21,66
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviiliste köögiviljadega	75,00	96,67	2,54	3,63	13,88
Taimetoit	Läätsepada värviiliste köögiviljadega (mahe)	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Rooskapsas, röstitud	100,00	45,76	7,59	0,55	4,95
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Jogurtikaste murulaugu 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
	Seemnesegu (mahe)	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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:		829,17	124,35	24,00	37,38
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	Rohelise herne pasta (G, L)	150,00	242,40	34,80	6,29	9,17
	Kartulipüree (L)	100,00	75,66	15,99	0,66	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Pastinaak, röstitud	100,00	67,82	16,74	0,63	1,79
	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
	Salatisegu, roheline hernes, kapsas	30,00	12,30	2,41	0,12	0,91
	Seemnesegu (mahe)	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir R 2,5%) (L)	25,00	14,10	1,22	0,64	0,86
	Mahl (erinevad maitset)	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
	Apelsin	50,00	15,05	2,95	0,05	0,40
	Kokku:		976,77	144,83	27,33	41,60
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		821,56	116,61	28,29	30,37

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid
Allergeenide kohta küsi köökipersonalt
Menüü on koostatud lähtudes III vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi
Tähtsed menüüs