

Koolilõuna 19.05-23.05.2025

#3HA4I

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	75,00	98,07	4,17	7,27	4,17
Taimetoit	Läätseguuljašš (L) (mahe)	75,00	99,30	13,25	3,44	4,87
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Kõrvits, röstitud	100,00	44,03	3,90	3,12	0,78
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Peedi-hapukurgisalat	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
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		848,92	130,57	26,89	31,16
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kalasupp kinoaga	150,00	110,28	4,57	3,07	15,72
Taimetoit	Pasta-köögiviljasupp (G)	150,00	77,16	12,84	1,09	2,80
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Virsi-kohupiimakreem (L)	100,00	160,00	14,50	9,26	4,47
	Marijaretis vahukoorega (L)	100,00	133,10	24,51	3,05	2,18
	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	24,04	6,74	0,00	0,00
	Kokku:		708,32	97,74	21,50	31,44
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-riisipall (segahakkliha, siga-veis) (G, PT)	50,00	82,40	5,76	3,11	7,70
Taimetoit	Juurviljakotlet (G, PT) (mahe)	50,00	70,14	14,00	0,95	2,69
	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	100,00	45,26	10,92	0,11	1,47
	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
	Porgand, 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
	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
	Apelsin	50,00	21,35	4,25	0,05	0,55
	Kokku:		843,67	129,40	24,51	33,01
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	150,00	67,18	10,88	0,52	5,33
Taimetoit	Rassolnik põdubadega (G) (mahe)	150,00	63,47	13,95	0,31	2,34
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vanillikastmega (G, M, L)	100,00	226,25	27,38	10,85	3,86
	Jogurtikreem tikri ja piparmündiga (L)	100,00	99,60	9,85	5,42	2,52
	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
	Pirn	50,00	19,99	5,97	0,00	0,15
	Kokku:		680,23	102,60	22,12	20,47
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis sealihaga (sealiha, kapsas, porgand, mugulsibul, till)	75,00	89,00	5,19	5,50	3,90
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis (mahe)	75,00	99,25	12,33	2,63	5,09
	Kartul, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	134,33	27,17	0,72	4,13
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,72	11,08	1,44	1,44
	Hapukurgi-jogurtikaste (L)	100,00	101,80	7,52	6,84	2,38
	Mahla-õlikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Porgandi-paprikasalat	100,00	38,40	4,80	1,20	0,79
	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
	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
	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:		1072,27	152,10	36,93	31,52
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		830,68	122,48	26,39	29,52

Uldinfo menüü kohta	
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid	
Allergeenide kohta küsi köökipersonalilt	
Menüü on koostatud lähtudes III vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi	
Tähisted menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsiontoode	
PRIA toetusprogrammid	
PRIA koolipiima pakume iga päev	