

Kooliõuna 06.05-10.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kuskus, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller (rõstitud)	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		627,24	110,04	14,19	26,12
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustasõtrakisselliga (L)	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		591,05	88,55	21,51	15,00
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	140,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Ahjukartul (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Bulgur, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		610,63	88,61	23,69	29,15
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kümne kõõgiviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kakaokreem rõstitud kaerahelvestega (L, G)	160,00	255,30	36,90	6,98	11,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		637,26	92,91	19,81	29,84
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	250,00	410,00	49,25	15,63	17,15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Spinatilehed, valged oad, porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		766,85	100,81	27,92	26,24
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			646,61	96,18	21,42	25,27

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV