

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjoniid	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	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:	700,40	700,40	110,25	19,69	22,14
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojassupp suitsulihaga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Rabarberikissell vahukoorega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	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:	642,30	642,30	88,82	25,35	18,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste röösa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartul (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	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:	553,43	553,43	93,28	21,86	22,07
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinitarretis vaniljekreemiga (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:	567,80	567,80	74,04	22,95	24,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Bulgur, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelistes herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	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	10,02	0,00	0,30
	Kokku:	724,90	724,90	107,74	20,50	24,87
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:	637,77	637,77	94,82	22,07	22,42

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV