



Koolilõuna 02.12-06.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihtükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Porgandi-ananassisalad	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Punane kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		718,64	106,80	25,16	21,20
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		644,98	90,22	23,95	22,56
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Kartul, keedetud (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Peedi-küüslaugusalad	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	17,92	3,94	0,13	1,02
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		543,96	79,12	18,51	21,00
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kala-köögiviljasupp kinoaga	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		637,50	102,86	15,84	28,24
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastavorm segahakkliha ja mozzarella juustuga (G, L)	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
	Aedoad, keedetud	50,00	15,20	3,63	0,05	0,92
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Jääsalat, redis, marineeritud punane sibul	100,00	26,50	4,25	0,21	1,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		801,57	106,20	30,42	25,39
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			669,33	97,04	22,78	23,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV