

Koolilõuna 26.05-30.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,86	0,62	3,02
	Kapsa-kurgisalat tilliga	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,20	7,06	0,02
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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:		810,21	107,86	30,59	33,72
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja hakklihaga	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Maasikapuding (L)	160,00	218,00	25,50	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		685,28	86,07	32,03	19,84
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanakaste (G)	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Porgandi-ananassi salat	100,00	49,50	7,62	2,12	1,26
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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:		683,21	111,12	18,39	22,22
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalasupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Rabarberi-rukkijahukreem piimaga (G, L)	160,00	78,80	13,30	1,41	2,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		465,91	66,69	13,75	21,85
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis seahakkliha ja porganditega	140,00	162,00	6,05	12,10	5,85
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Peedi-küüslaukusalat	125,00	52,25	11,99	0,25	2,14
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		729,76	100,58	25,73	23,76
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			674,87	94,46	24,10	24,28

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele