



## Koolilõuna 16.09-20.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	145,17	8,15	9,92	7,13
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	50,00	26,21	5,65	0,20	1,62
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>700,26</b>	<b>99,52</b>	<b>27,63</b>	<b>21,53</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	251,60	25,11	15,86	6,54
	Puuviljatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	124,04	18,72	3,52	4,92
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>513,64</b>	<b>73,48</b>	<b>20,48</b>	<b>15,83</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-suvikõrvitsapikkpoiss (G, PT)	100,00	124,04	13,87	5,08	6,98
	Keedetud kartul (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	50,00	29,84	5,71	0,24	1,86
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>691,28</b>	<b>93,46</b>	<b>27,76</b>	<b>23,33</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	186,71	16,48	9,47	9,91
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>535,19</b>	<b>91,63</b>	<b>12,65</b>	<b>18,56</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis haklihaga	140,00	178,26	21,41	8,00	7,80
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, tomat	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>702,04</b>	<b>108,50</b>	<b>23,27</b>	<b>22,51</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>628,48</b>	<b>93,32</b>	<b>22,36</b>	<b>20,35</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV