



## Koolilõuna 23.09-27.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	174,37	11,19	11,36	7,34
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	24,75	3,81	1,06	0,63
	Porgand, paprika, roheline hernes	50,00	20,74	4,70	0,15	1,00
	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>692,81</b>	<b>97,65</b>	<b>27,08</b>	<b>21,45</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	174,92	19,90	6,74	10,29
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kookospuding mangokastmega (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>645,13</b>	<b>76,92</b>	<b>31,39</b>	<b>21,48</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala (G, PT)	100,00	190,80	23,18	5,62	13,40
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	50,00	27,30	5,38	0,22	2,11
	Peet, mais, redis	50,00	26,61	5,70	0,35	1,06
	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>768,00</b>	<b>98,21</b>	<b>31,22</b>	<b>29,03</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	148,75	31,88	6,26	11,08
	Marja mannavaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>420,84</b>	<b>88,56</b>	<b>9,14</b>	<b>19,07</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	317,78	49,66	9,82	9,56
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjuköögiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Jääsalat, punane sibul, edamame uba	50,00	23,40	3,24	0,74	1,55
	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>739,92</b>	<b>112,04</b>	<b>27,06</b>	<b>20,43</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>653,34</b>	<b>94,67</b>	<b>25,18</b>	<b>22,29</b>

### Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV