

Koolilõuna 10.02-14.02.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
	Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	100,00	46,20	5,90	0,35	2,75
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		707,75	95,77	23,74	22,73
Teisipäev						
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Kaalikas, nuikapsas, redis	125,00	31,10	5,13	0,17	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		721,23	109,13	20,96	24,18
Kolmapäev						
Lõunasöök	Marokopäerane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		635,83	94,93	19,31	25,57
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		640,80	96,42	18,77	19,46
Reede						
Lõunasöök	Segahakkliha-pastasupp (G)	250,00	266,00	18,80	15,40	11,80
	Vanillikohupiimakreem maasikakastmega (L)	160,00	217,00	24,80	9,96	6,49
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		625,30	72,44	26,39	23,36
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			666,18	93,74	21,83	23,06

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele