

Koolilõuna menüü
06. nädal



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Tomatine veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	Veisehakkliha, vesi, piim, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, küüslauk, söögisool, must pipar, petersell, tomatipüree	140,00	190,96	5,25	14,70	9,16
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Porgandi-melonisalat	Porgand, melon, toiduõli	100,00	48,20	5,46	2,17	0,59
	Hiina kapsas, peet, valged oad	Hiina kapsas, keedetud peet, valged oad	100,00	72,4	9,81	0,45	4,91
	Salatikaste	Öunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:			821,21	114,09	27,62	26,95	
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, odrakruup, porgand, kartul, mugulsibul, soolakurk (värske kurk, söögisool, till, vesi), toiduõli, söögisool, petersell, vesi	250,00	191,00	20,10	7,06	10,20
	Hapukoor R 10% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kookospuding (L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, vanillisuhkur, suhkur, piim, vesi, želatiin, kookoshelbed	160,00	332,00	29,70	7,20	5,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Kokku:			697,70	80,33	18,29	21,33	
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatamata jogurt, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu, toiduõli, söögisool, must pipar	80,00	142,00	0,20	5,86	22,20
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, toidukoor	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kartuli porgandi püree (L)	Kartul, porgand, piim, või, söögisool, vesi	100,00	109,00	13,60	4,75	2,20
	Tatar, aurutatud, riis	Tatar, vesi	100,00	88,00	16,90	0,62	3,02
	Peedi-sellerisalat tilliga	Keedetud peet, juurseller, till	100,00	47,80	6,41	1,68	0,49
	Valge peakapsas, porgand, hernes		100,00	49,80	6,78	0,33	2,79
	Salatikaste	Öunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Pirn		100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
Kokku:			716,45	82,33	24,65	38,11	
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Lõhe, kartul, porgand, kanamuna, spinat, mugulsibul, loorber, till, söögisool, must pipar, kohvikoor, vesi	250,00	181,00	11,60	9,20	11,90
	Jogurti-kamadessert marjadega (G, L, VS)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), marjad	160,00	237,60	23,40	12,50	6,61
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Porgand		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:			566,00	65,70	22,73	23,05	
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, pasta (durum nisujahu, vesi), kanahakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust, kanamuna, piim, vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, petersell	250,00	395,00	39,90	15,10	22,50
	Lillkapsas aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	41,65	2,91	2,40	2,07
	Kapsa-porgandisalat	Porgand, valge peakapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Peet, läätsed (keedetud), punane kapsas	Peet, punane kapsas, läätsed (keedetud)	100,00	59,68	11,41	0,48	3,71
	Salatikaste	Öunamahl, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	5,00	35,25	0,03	3,96	0,01
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	5,00	30,60	0,08	2,67	1,28
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Õun		100,00	48,80	13,48	0,00	0,00
Kokku:			814,98	104,17	28,50	36,45	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			723,27	89,32	24,36	29,18	
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)				49,40	30,31	16,14	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögi personalilt
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsed menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoodet VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid
Koolipuuvilja ja -köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA