

Koolilõuna menüü

03. nädal



Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, vesi, piim, nisujahu , söögisool, must pipar	140,00	168,00	12,30	10,70	5,45
	Pasta, keedetud (G)	Täisterapasta/pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, pastinaak, virsik,	100,00	43,00	7,29	0,31	0,99
	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	Pastinaak, valge peakapsas, rohelised herved	100,00	43,50	5,58	0,30	2,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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:				877,25	113,05	33,15	26,72
Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Hapukapsaborš	Sealiha, kartul, mugulsibul, peet, porgand, tomatipüree, suhkur, juurpetersell, hapukapsas (valge peakapsas, söögisool, suhkur), söögisool, must pipar, vesi, puljong liha kontidest, lauaäädikas 5%, loorber	250,00	250,00	30,00	9,59	7,56
	Hapukoor R 10% (L)		20,00	23,70	0,82	2,00	0,60
	Karamellpuding maasikapüreega (L)	Piim , suhkur, maisitärklis, vesi, maasikapüree	160,00	161,00	33,80	1,83	2,37
	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:				573,90	93,92	14,45	14,97
Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Ahjukala koorekastmes porrulauguga (G, L)	Valge kala , toiduõli, nisujahu , piim , toidukoor , porrulauk, söögisool, must pipar	140,00	178,00	8,35	10,80	11,30
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim , või , söögisool, vesi	100,00	87,60	13,30	2,57	2,45
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Hiina kapsasalat roheliste hernestega	Hiina kapsas, rohelised herved	100,00	35,50	2,02	0,4	2,76
	Peet, punane uba, hapukurk	Keedetud peet, punane uba, hapukurk (värske kurk, vesi, till, söögisool)	100,00	63,2	9,44	0,342	3,89
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, 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	48,10	10,90	0,00	0,00
	Kokku:				722,00	97,85	21,83
Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA PRIA	Hakklihasupp	Sea-veise seguhakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, herved, paprika, must pipar, söögisool, till, toiduõli, vesi	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24
	Riisivaht õuna-mustsõstra kisselliga (L, VS)	Riis, piim , vahukoor , suhkur, vesi, vanillisuhkur, söögisool, õuna-mustsõstrakissell (<i>õun, õunamahl 100% naturaalne, õun, kartulitärklis, vesi, suhkur</i>)	160,00	243,00	28,80	12,70	2,67
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	25,10	0,83	3,94
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	Kapsas		100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Kokku:				593,90	70,30	27,03	16,65
Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesiku d, g	Rasvad, g	Valgud, g
PRIA	Kanapada kaalika ja porgandiga (G)	Kalkuniliha, porgand, kaalikas, suvikõrvits, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, must pipar, söögisool, vesi, nisujahu	250,00	144,00	10,90	4,11	13,70
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss , vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,72	4,13
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Valge peakapsas, hiina kapsas, rooskapsas, ürdiõli (<i>toiduõli, tüümian, basiilik, pune, petersell</i>)	100,00	63,40	2,96	4,22	2,21
	Nuikapsas, läätsed, porgand	Nuikapsas, läätsed, porgand	100,00	125	19,6	0,633	8,4
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	70,50	0,06	7,92	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,80	0,23	8,01	3,83
	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:				856,20	110,79	26,55
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				724,65	97,18	24,60	24,98
Põhitoitainetest saadav energia osakaal (%E)					53,64	30,55	13,79
Nõutud vahemik kahanädala keskmisena				700-800 kcal	45-60 %E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

stavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid

PT – portsjontode VS – vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogramm

Koolipuuilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA