

Koolilõuna 02.09-06.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihakaste	140,00	136,12	6,36	10,30	4,06
	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
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Peet, roheline hernes, kapsas	50,00	22,87	5,09	0,13	1,22
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemneseegu	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>700,46</b>	<b>99,10</b>	<b>28,68</b>	<b>17,86</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	165,89	24,84	5,82	5,64
	Kohupiimavaht moosiga (L)	160,00	331,07	59,36	8,26	4,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Paprika	100,00	28,00	6,40	0,20	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>648,06</b>	<b>116,75</b>	<b>15,28</b>	<b>15,17</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	115,58	6,05	7,88	5,86
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72

	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, mais, kaalikas	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	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
	Arbuus	100,00	33,48	7,34	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>556,94</b>	<b>73,34</b>	<b>23,39</b>	<b>18,32</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	193,20	21,54	9,34	8,49
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	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>582,31</b>	<b>86,59</b>	<b>20,48</b>	<b>19,11</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	400,14	56,07	12,58	18,17
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Aurutatud köögiviljad	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	15,63	3,32	0,10	0,70
	Jääsalat, tomat, redis,	50,00	8,95	2,03	0,07	0,38
	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>801,13</b>	<b>109,48</b>	<b>30,97</b>	<b>28,50</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>657,78</b>	<b>97,05</b>	<b>23,76</b>	<b>19,79</b>

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLUPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV