

**Koolilõuna 09.09-13.09.2024**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	184,40	13,06	11,64	7,54
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Kapsas, kurk, rohelised herved	50,00	15,91	3,44	0,10	0,94
	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>690,97</b>	<b>89,35</b>	<b>30,06</b>	<b>20,05</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	244,25	24,47	11,86	11,11
	Karamellpuding toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	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>541,36</b>	<b>88,23</b>	<b>14,78</b>	<b>18,31</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	146,97	19,62	5,30	7,37
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89

	Hiina kapsa-paparikasalat	50,00	16,83	1,68	1,02	0,62
	Porgand, tomat, redis	50,00	12,35	3,03	0,11	0,32
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	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>664,01</b>	<b>93,44</b>	<b>26,71</b>	<b>20,67</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	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	132,48	24,34	2,52	6,05
	Hapukoor R 20% (L)	30,00	66,52	1,14	6,44	0,99
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>663,31</b>	<b>104,80</b>	<b>22,17</b>	<b>19,57</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	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	198,52	24,84	8,63	8,43
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,49	3,80
	Rõstitud juurviljad	100,00	49,05	6,96	2,63	0,70
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,24	8,70	1,14	0,86
	Peet, mais, hapukurk	100,00	53,16	11,34	0,72	2,14
	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>681,51</b>	<b>98,41</b>	<b>26,83</b>	<b>22,35</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>648,23</b>	<b>94,85</b>	<b>24,11</b>	<b>20,19</b>

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

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV