

Koolilõuna 28.10-01.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,72	4,52	1,57	0,44
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	50,00	27,04	5,45	0,47	1,35
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		641,68	106,98	18,99	18,60
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisinuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		580,97	86,98	17,69	23,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	117,12	20,23	3,37	2,39
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Peet, kaalikas, lillkapsas	50,00	20,15	4,58	0,10	0,94
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		600,21	84,91	22,17	20,03
Neljapäev	Halloween 🍠	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	250,00	278,08	21,92	15,91	13,55
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunapüreega	160,00	95,86	21,48	0,66	1,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	Kokku:		539,36	72,73	20,50	20,98
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjukõõgiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,79	1,78	1,80	4,37
	Kapsa-redisesalat	50,00	13,58	3,33	0,05	0,56
	Porgand, punane sibul, hernes	50,00	27,46	5,94	0,22	1,59
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		828,78	130,61	25,13	30,59
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		638,20	96,44	20,90	22,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÕÕGIVILJA NING KOOLIIPIIMA PAKUME IGA PÄEV