



Koolilõuna 02.12-06.12.2024

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
	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-ananassisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Punane kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		718,64	106,80	25,16	21,20
Teisipäev						
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		644,98	90,22	23,95	22,56
Kolmapäev						
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Kartul, keedetud (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	17,92	3,94	0,13	1,02
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirm (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		543,96	79,12	18,51	21,00
Neljapäev						
Lõunasöök	Selge kala-köögiviljasupp kinoaga	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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:		637,50	102,86	15,84	28,24
Reede						
Lõunasöök	Pastavorm segahakkliha ja mozzarella juustuga (G, L)	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
	Aedoad, keedetud	50,00	15,20	3,63	0,05	0,92
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Jääsalat, redis, marineeritud punane sibul	100,00	26,50	4,25	0,21	1,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		801,57	106,20	30,42	25,39
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			669,33	97,04	22,78	23,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV