



## Koolilõuna 06.01-10.01.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitsev tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Riis, 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	100,00	63,40	6,97	3,14	0,88
	Kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	100,00	52,30	6,98	0,97	2,79
	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)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>698,62</b>	<b>110,96</b>	<b>21,06</b>	<b>20,48</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisnuudlitega	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
	<b>Kokku:</b>		<b>580,97</b>	<b>86,98</b>	<b>17,69</b>	<b>23,19</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Kodune sealiha guljašš (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
	Kodujuust PRIA (L)	30,00	30,90	0,75	1,32	3,99
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	25,60	1,43	1,56	0,99
	Peet, kaalikas, lillkapsas	100,00	36,60	6,36	0,17	1,57
	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)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>654,66</b>	<b>89,62</b>	<b>24,04</b>	<b>24,94</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	206,00	15,90	11,60	8,35
	Hapukoore, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-küpsisedessert marjakastmega (G, L)	160,00	324,00	41,70	14,90	5,14
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>695,42</b>	<b>86,93</b>	<b>30,43</b>	<b>19,13</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hapukoore-murulaugukaste (L)	50,00	56,60	2,43	4,56	1,44
	Kapsa-redisesalat	100,00	27,20	4,33	0,10	1,12
	Porgand, marineeritud punane sibul, hernes	100,00	56,20	8,05	0,43	2,90
	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)	50,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>895,05</b>	<b>135,91</b>	<b>28,15</b>	<b>29,23</b>
	<b>NÄDALA KESKINE KOKKU:</b>		<b>704,94</b>	<b>102,08</b>	<b>24,27</b>	<b>23,39</b>

### Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV