



Koolilõuna 09.12-13.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanahakklihakaste (G, L)	140,00	149,00	6,14	9,92	8,42
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-paprikasalat	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	100,00	47,10	6,07	0,33	3,13
	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	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		644,72	94,22	19,85	23,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Jõhvika-odravaht piimaga (G,L)	160,00	153,00	30,60	1,65	3,05
	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:		518,90	77,98	16,35	14,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga	140,00	124,00	3,51	8,79	7,05
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	52,96	11,19	0,46	1,59
	Riis, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Kapsa-maisisalat	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68
	Kõrvits, kikerhernes, punane redis	120,00	66,84	7,12	1,24	3,80
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		714,19	93,40	27,03	23,86
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	236,03	18,16	13,45	12,45
	Hapukoor, R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-maasika jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Kokku:		563,37	80,53	20,19	19,88
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-kartuliroog roheline sibula- ja tilliga	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,92	4,16	0,24	1,89
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Hiina kapsa-tomatisalat	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
	Porgand, uba, marineeritud kurk	120,00	73,80	11,28	0,37	4,27
	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	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		817,76	119,36	26,27	30,96
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			651,79	93,10	21,94	22,61

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV