

## Koolilõuna 13.01-17.01.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58	
	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-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54	
	Kapsas, marineeritud kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07	
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28	
	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	
	<b>Kokku:</b>		<b>698,39</b>	<b>98,29</b>	<b>27,25</b>	<b>21,73</b>	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kanasupp maisi ja sulajuustuga (L)	250,00	164,00	12,20	5,30	14,90
		Karamellipuding sõstra-toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
		<b>Kokku:</b>		<b>461,11</b>	<b>75,96</b>	<b>8,22</b>	<b>22,10</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
		Kartul, aurutatud	70,00	51,80	11,06	0,07	1,36
		Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
		Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
		Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
		Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
		Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
		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
		<b>Kokku:</b>		<b>647,07</b>	<b>94,25</b>	<b>24,22</b>	<b>21,13</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
		Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
		Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
		Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
		<b>Kokku:</b>		<b>665,52</b>	<b>82,38</b>	<b>25,52</b>	<b>24,75</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
	Lõunasöök	Kartuli-kalkunivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
		Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
		Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
		Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
		Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
		Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
		Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
		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
		<b>Kokku:</b>		<b>657,67</b>	<b>99,67</b>	<b>22,55</b>	<b>25,26</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>625,95</b>	<b>90,11</b>	<b>21,55</b>	<b>22,99</b>	

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele