

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš porgandiga (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-sibulasalat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
	Porgand, kaalikas, mais	100,00	67,60	10,30	0,26	1,48
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>763,75</b>	<b>108,06</b>	<b>23,33</b>	<b>23,34</b>
<b>Teispäev</b>						
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>584,15</b>	<b>94,58</b>	<b>13,16</b>	<b>19,12</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	53,00	10,10	0,46	1,59
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Tartarkaste (L)	100,00	139,00	9,74	11,90	4,20
	Hiina kapsa-tomatsalat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>696,40</b>	<b>91,19</b>	<b>28,22</b>	<b>23,49</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Minestronesupp kalkunilihaga (G)	250,00	178,00	16,70	6,35	11,80
	Banaani-kakaogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>560,40</b>	<b>77,02</b>	<b>14,32</b>	<b>27,87</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukõõgiviljad	100,00	72,10	9,50	2,46	1,32
	Soe koorekaste (L)	100,00	145,00	6,94	11,90	2,30
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Porgand, hernes, pastinaak	150,00	128,85	15,90	2,85	5,16
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>952,60</b>	<b>115,45</b>	<b>36,24</b>	<b>29,91</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>711,46</b>	<b>97,26</b>	<b>23,05</b>	<b>24,74</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele