



## Koolilõuna 20.01-24.01.2025

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	184,57	4,22	12,65	13,64
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	125,00	25,15	5,95	0,08	1,23
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	125,00	65,51	14,13	0,50	4,04
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>731,57</b>	<b>106,90</b>	<b>24,69</b>	<b>29,64</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	269,14	24,46	17,74	7,40
	Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	125,12	17,14	3,45	6,47
	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>532,26</b>	<b>71,25</b>	<b>22,29</b>	<b>18,24</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G, PT)	50,00	81,20	1,84	5,34	6,16
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	125,00	31,80	4,13	1,40	1,46
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	125,00	74,60	14,26	0,60	4,64
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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>680,37</b>	<b>92,38</b>	<b>25,88</b>	<b>25,88</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	206,99	13,51	10,94	14,56
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>555,47</b>	<b>88,65</b>	<b>14,12</b>	<b>23,21</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsahautis kanahakklihaga	140,00	171,15	14,07	11,10	6,10
	Kartul, aurutatud	70,00	73,95	16,83	0,10	1,94
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	125,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, uba (keedetud)	125,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	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>678,89</b>	<b>108,71</b>	<b>22,45</b>	<b>20,71</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>635,71</b>	<b>93,58</b>	<b>21,88</b>	<b>23,53</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele