

## Koolilõuna 03.03-07.03.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94
	Redis, hernes, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>830,50</b>	<b>120,27</b>	<b>24,58</b>	<b>31,84</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G, L)	250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
Vastlapäev	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>804,60</b>	<b>83,52</b>	<b>35,83</b>	<b>31,20</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste (G, L)	140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-ananassisalat	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Peet, mais, porgand	100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	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>699,45</b>	<b>98,89</b>	<b>24,97</b>	<b>24,81</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vaarika-mustsõstra mannaeht piimaga (G, L)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	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>508,60</b>	<b>75,48</b>	<b>15,12</b>	<b>15,12</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
	Röstitud köögiviljad	150,00	91,20	14,24	1,68	2,52
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
	Porgand, lillkapsas, šampinjonid peterselliga	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Kodujuust (PRIA) (L)	5,00	5,15	0,13	0,22	0,67
	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>735,30</b>	<b>109,03</b>	<b>21,10</b>	<b>24,46</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>715,69</b>	<b>97,44</b>	<b>24,32</b>	<b>25,48</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele