

Koolilõuna 03.02-07.02.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79
	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
	Kokku:		677,45	95,94	21,20	26,08
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		628,80	83,49	18,73	31,12
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast (G, M, PT)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,2	4,3	5,22	1,93
	Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	125,00	52,5	7,65	0,737	2,22
	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	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		690,76	95,04	24,73	25,35
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoore (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63
	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
	Kokku:		560,60	81,53	20,88	15,03
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pasta hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Hapukoore-ketšupikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
	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
	Kokku:		741,50	106,25	29,20	22,03
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			659,82	92,45	22,95	23,92

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PI-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele