

Koolilõuna 07.10-11.10.2024

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (segahakkliha, siga/veis) (G, L)	140.00	187.60	5.83	14.37	8.98
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	120.10	24.96	0.94	3.97
	Tatar, aurutatud	70.00	56.42	11.88	0.35	2.08
	Porgandi-paprikasalat	50.00	19.15	3.69	0.60	0.40
	Peet, mais, Hiina kapsas	50.00	26.51	5.61	0.35	1.10
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	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
	Kokku:		643.58	92.33	23.72	21.54
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	140.00	222.60	12.04	16.80	5.26
Teisipäev						
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250.00	208.30	12.05	13.16	11.61
	Tikri-odravaht (G)	160.00	190.19	44.46	0.93	2.70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Porgand/ kaalikas (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		553.99	91.16	15.29	18.49
Taimetoit	Värskekapsasupp roheliste hernestega	250.00	177.50	17.73	8.03	5.30
Kolmapäev						
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50.00	123.84	2.37	5.21	17.18
	Kartuli-porgandipüree (L)	70.00	52.96	11.19	0.46	1.59
	Riisi, aurutatud	70.00	102.98	21.93	1.18	2.01
	Soe valge kaste (G, L)	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kõrvitsa-melonisalat sidrunimahla ja basiilikuga	50.00	10.94	2.00	0.30	0.30
	Kapsas, hernes, punane redis	50.00	35.28	7.08	0.61	1.94
	Salatikaste	10.00	64.38	0.19	7.06	0.03
	Seemnesegu	10.00	60.88	1.28	5.16	2.82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Pim (PRIA)	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	Kokku:		673.46	88.22	24.91	31.62
Taimetoit	Paneeritud põldoakotlet (G, PT)	50.00	55.00	7.40	1.10	2.62
Neljapäev						
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250.00	236.03	18.16	13.45	12.45
	Hapukoor, R 10%	30.00	35.52	1.23	3.00	0.90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160.00	144.51	28.99	2.54	2.46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Nuikapsas/ valge kapsas (PRIA)	100.00	24.20	6.00	0.20	0.50
	Kokku:		563.37	80.53	20.19	19.88
Taimetoit	Guljašš-supp roheliste hernestega	250.00	216.00	21.40	9.40	6.50
Reede						
Lõunasöök	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	250.00	395.07	57.74	12.08	16.79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50.00	21.92	4.16	0.24	1.89
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50.00	82.67	5.08	6.31	1.41
	Hiina kapsa-tomatsalat	50.00	7.75	1.53	0.07	0.54
	Kaalikas, uba, porgand, kodujuust (L)	50.00	33.73	5.45	0.55	2.48
	Salatikaste	5.00	32.19	0.10	3.53	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.44	0.64	2.58	1.41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	123.10	26.15	1.00	3.58
	Ploom (PRIA)	100.00	46.34	10.96	0.60	0.70
	Kokku:		773.21	111.80	26.96	28.81
Taimetoit	Suvikõrvitsa-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (L)	250.00	240.00	27.00	9.18	10.90
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		641.52	92.81	22.21	24.07

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV