

Koolilõuna 21.04-25.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kana-porrukaste (G,L)	140,00	6,35	12,50	7,45
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	32,75	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	80,00	22,90	0,21	2,00
	Hiina kapsa salat spinatiga	100,00	5,08	0,10	1,20
	Porgand, hernes, lillkapsas	100,00	6,97	0,35	2,81
	Salatikaste	5,00	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	9,24	0,00	0,30
Taimetoit	Stoovitud porgandid (G, L)	140,00	7,14	6,48	1,37
	Kokku:		109,34	24,60	25,81
Teisipäev		Kogus, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunisupp pastaga (G)	250,00	30,70	1,61	16,70
	Pasha kohupiimakreem (G,L)	160,00	35,40	14,80	8,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	4,24	0,20	1,13
Taimetoit	Kuldne kikerhernesupp pastaga (G)	250,00	30,00	15,00	8,07
	Kokku:		99,86	17,61	30,58
Kolmapäev		Kogus, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha magushapus kastmes	140,00	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	80,00	21,80	0,58	3,30
	Ahjukartulid ürtidega	100,00	19,38	1,25	2,54
	Porgandi-apelsinisalad	125,00	8,35	1,35	0,75
	Valge redis, mais, punane kapsas	125,00	4,28	0,13	1,19
	Salatikaste	5,00	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	2,13	8,04	3,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	10,90	0,00	0,00
Taimetoit	Oad magushapus kastmes	140,00	22,50	3,64	7,37
	Kokku:		108,04	20,55	28,49
Neljapäev		Kogus, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge lõhesupp lillkapsa ja brokkoliiga	250,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem rabarberikisselliga (L)	160,00	24,20	6,27	1,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	5,60	0,20	0,60
Taimetoit	Köögiviljasupp	250,00	10,90	1,56	2,87
	Kokku:		70,82	22,17	19,47
Reede		Kogus, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	140,00	5,36	4,87	6,92
	Kartul, aurutatud (G)	80,00	24,00	0,81	4,15
	Tatar, aurutatud	80,00	13,50	0,50	2,42
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	125,00	6,65	0,25	1,20
	Kaalikas, nuikapsas, mais	125,00	9,20	0,70	1,47
	Salatikaste	5,00	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	2,13	8,04	3,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	9,24	0,00	0,30
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	140,00	9,67	3,74	12,47
	Kokku:		94,71	19,89	24,04
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			96,55	20,97	25,68

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele