

Koolilõuna 30.10-03.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00				
	marjad (mahe)	30,00				
	Piim (PRIA)	150,00				
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Omlett	80,00				
	Tomatisektorid	30,00				
	Võiseplik	25,00				
	Kokku:		634,60	109,51	13,11	20,92
Teisipäev						
Hommikusöök	Maisimannapuder	250,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Marjakeedis	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Puuviljatee	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja brokoliga	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Kartuli-kanavorm	150,00				
	Maitsestatmata jogurt (PRIA)	100,00				
	Marjad	30,00				
	Sepk	20,00				
	Kokku:		642,30	88,82	25,35	18,19
Kolmapäev						
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	250,00				
	Moos	30,00				
	Piim (PRIA)	200,00				
Lõunasöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartuli-kruubipuder (G)	70,00	80,50	16,78	3,33	1,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Soe koorekaste (L, G)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200,00				
	Sepik juustuvõidega	50,00				
	Kokku:		574,75	101,75	23,19	22,24
Neljapäev						
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Marjad	30,00				
	Puuviljatee	150,00				
Lõunasöök	Hapukapsaborš veiselihaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinartretis vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Õhtuode	Riisi-lumekrabisalat	130,00				
	võiseplik	20,00				
	Jogurt	100,00				
	Kokku:		790,30	98,22	33,58	40,30
Reede						
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00				
	Hapukoor (L)	20,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, marineeritud punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Kakaojook	100,00	107,00	15,70	3,13	3,66
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Õhtuode	Kohupiimakook	100,00				
	Puuviljatee	200				
	Kokku:		798,00	127,45	19,44	27,71
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		687,99	105,15	22,93	25,87

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV