

Koolilõuna 16.10-20.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
	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
	Hiinakapsa ja virsikusalat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Porgand, mais, punane kapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	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	Köögiviljapüreesupp seemnetega	210,00	272,51	24,22	10,84	6,38
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		632,85	108,98	12,52	31,79
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
	Vaarikakeedis	30,00	37,80	9,33	0,11	0,14
	Piim (PRIA)	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasikatarretis vahukoorega (L)	160,00	172,20	20,80	5,46	9,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Õhtuode	Soe pasta-singsalat kirsstomatitega	150,00	358,00	52,40	9,33	11,85
	Porgandipulgad	30,00	9,72	2,55	0,06	0,18
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		627,50	83,50	20,66	25,27
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsli	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Maitsestatud jogurt marjadega	250,00	299,00	50,50	8,00	9,00
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	204,48	23,80	13,82	11,49
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, lillkapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Õhtuode	Orsotto	150,00	251,00	25,30	4,77	3,33
	Hapukoore-kurgikaste tilliga	30,00	8,91	0,74	0,55	0,40
	Õunamahl	150,00	61,95	15,45	0,00	0,38
	Kokku:		578,87	98,54	18,33	23,97
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Punasõstrad	30,00	14,80	3,75	0,12	0,42
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	272,50	18,45	13,10	14,23
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga	160,00	136,00	29,12	0,45	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Ahju-ürdikartulid	150,00	265,00	20,70	7,67	5,86
	Kodujuustukaste	50,00	39,80	1,84	1,79	4,17
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Keefir (PRIA)	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
	Kokku:		578,10	78,15	16,73	21,66
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	219,00	29,40	7,58	6,28
	Marjakeedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	Ühepäjatoit sealihaga	140,00	130,66	21,68	16,15	8,82
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
Õhtuode	Marjakook	100,00	385,00	52,88	20,1	8,13
	Mustsõstramahl	150,00	157,00	17,20	0,13	0,13
	Kokku:		475,58	93,11	19,70	17,75
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		578,58	92,46	17,59	24,09

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV