

Koolilõuna 09.10-13.10.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmapäev						
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa-paprika salat	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
	Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
Õhtuode	Kodujuustusalat (kurk, valge redis)	120,00	177,90	27,64	8,85	6,94
	Võiseplik	30,00	106,00	11,30	6,10	2,14
	Õunamahl	150,00	61,95	15,45	0,00	0,38
	Kokku:		668,35	99,73	16,41	25,15
Teispäev						
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Mustasõstrad	30,00	15,20	4,08	0,12	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Värskekapsasupp veiselihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
Õhtuode	Aedviljalasagne	150,00	342,69	33,92	19,15	11,77
	Tomat	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kaeraseplik	20,00	47,00	8,62	0,82	1,92
	Kokku:		611,70	77,70	18,35	21,60
Kolmapäev						
Hommikusöök	Täistera kaerahelbepuder	200,00	307,00	43,50	10,60	12,30
	Vaarika toormoos	30,00	44,80	11,00	0,17	0,21
	Piim (PRIA)	200,00	116,00	10,60	5,20	6,60
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kana poolkoivad	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	RIIS aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kõrvitsa-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhernes, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Piima-riisipupp	200,00	251,00	20,70	7,00	6,51
	Sepik porgandi-juustuvõidega	50,00	102,00	15,98	2,63	4,54
	Kokku:		538,52	103,36	10,75	26,14
Neljapäev						
Hommikusöök	Ahjuomlett ürtidega	100,00	174,49	23,84	13,54	8,34
	Terakukkel	30,00	94,60	14,50	3,07	2,61
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	225,00	31,85	11,40	9,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Õhtuode	Tatra-peekoniroog	150,00	358,00	34,50	8,40	13,90
	Jogurti-ürdikaste	30,00	29,70	21,40	0,75	1,10
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		653,60	95,19	30,60	20,25
Reede						
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
	Maasikakeedis	30,00	56,50	14,10	0,03	0,09
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Lõunasöök	Lõhe-kartuliroog porrulaua ja tilliga	250,00	297,50	48,00	14,30	10,88
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes, kodujuust (L)	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Õhtuode	Einevõileib (rukkipala, frillisesalat, või, muna, sink, juust, kurk)	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
	Kamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	Kokku:		603,96	96,44	22,12	22,06
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		615,23	94,48	19,64	23,04

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV