

Koolilõuna 27.11-01.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-------------|---|----------|----------------|----------------|--------------|--------------|
| Hommikusöök | Riisihelbepuder | 200,00 | 274,00 | 37,20 | 4,04 | 6,68 |
| | Toormoos | 30,00 | 39,00 | 9,62 | 0,14 | 0,20 |
| | Piim (PRIA) | 150,00 | 86,70 | 7,95 | 3,90 | 4,95 |
| Lõunasöök | Bolognese-kaste (L, G) | 140,00 | 167,20 | 9,08 | 10,75 | 9,73 |
| | Täisteräpasta/pasta (G) | 70,00 | 126,00 | 24,01 | 0,99 | 4,65 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 |
| | Koorene kapsa-porgandisalat (L) | 50,00 | 33,80 | 3,24 | 2,23 | 0,70 |
| | Porgand, edamame uba, brokoli (aurutatud) | 50,00 | 26,77 | 4,16 | 1,29 | 1,68 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | Marjasmuuti (L) | 70,00 | 60,40 | 11,00 | 1,22 | 1,74 |
| | 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 | Kartuli-suvikõrvitsa panniroog | 150,00 | 247,00 | 21,30 | 10,90 | 16,70 |
| | Hapukoore-redisekaste | 30,00 | 13,80 | 1,06 | 0,99 | 0,36 |
| | Sepik | 20,00 | 49,40 | 9,90 | 0,50 | 1,85 |
| | Kokku: | | 1120,77 | 147,82 | 39,99 | 47,95 |

| 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 | 56,70 | 14,00 | 0,17 | 0,21 |
| | Puuviljatee | 150,00 | 89,80 | 22,50 | 0,00 | 0,00 |
| Lõunasöök | Kodune seljanka | 250,00 | 216,09 | 27,02 | 12,96 | 4,20 |
| | Hapukoore (L) | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Marjatarretis vahukoorega (L) | 160,00 | 210,81 | 38,79 | 4,86 | 3,44 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,83 | 3,94 |
| | Vahepala | Tomat, lillkapsas (PRIA) | 100,00 | 25,40 | 6,23 | 0,25 |
| Õhtuode | Omlätt peekoniga | 100,00 | 254,00 | 13,50 | 15,20 | 16,00 |
| | Seemnekukkel | 30,00 | 90,90 | 15,30 | 1,42 | 3,04 |
| | Porgand (PRIA) | 20,00 | 6,48 | 1,70 | 0,04 | 0,12 |
| | Piim (PRIA) | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| | Kokku: | | 1145,18 | 169,32 | 40,48 | 35,68 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|---------------|---|-------------------------|---------------|----------------|--------------|-----------|------|
| Hommikusöök | Krõbe marjamüsi | 50,00 | 241,00 | 33,90 | 9,50 | 6,70 | |
| | Maitsetatud jogurt marjadega | 250,00 | 299,00 | 50,50 | 8,00 | 9,00 | |
| Lõunasöök | Kalapiikkpõis (G) | 75,00 | 171,75 | 5,24 | 13,05 | 7,95 | |
| | Kartulipüree (L) | 70,00 | 63,91 | 10,08 | 1,84 | 1,64 | |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 91,00 | 20,16 | 0,18 | 2,07 | |
| | Soe koorekaste (L, G) | 50,00 | 72,50 | 3,47 | 5,95 | 1,15 | |
| | Kõrvitsasalat aplesinimahla ja mangoga | 50,00 | 16,80 | 4,97 | 0,10 | 0,30 | |
| | Valge redis, punane kapsas, mais, paprika | 50,00 | 19,53 | 4,47 | 0,12 | 0,02 | |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 | |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 | |
| | 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 | 46,40 | 10,02 | 0,00 | 0,30 |
| | Õhtuode | Kõõgivilja-hakklihasupp | 200,00 | 228,00 | 28,90 | 10,80 | 4,68 |
| | | Piim (PRIA) | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 |
| Sepik | | 30,00 | 74,10 | 14,80 | 0,74 | 2,78 | |
| Kokku: | | 1247,49 | 168,45 | 50,05 | 35,57 | | |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|--------------------|--|--------------------|---------------|----------------|--------------|-----------|-------|
| Hommikusöök | Hirsihelbepuder | 200,00 | 249,00 | 34,10 | 13,76 | 7,78 | |
| | Toormoos | 30,00 | 39,00 | 9,62 | 0,14 | 0,20 | |
| | Puuviljatee | 150,00 | 89,80 | 22,50 | 0,00 | 0,00 | |
| Lõunasöök | Hernesupp suitsulihaga (G) | 250,00 | 377,50 | 29,25 | 18,03 | 13,48 | |
| | Kreeka jogurtikreem maasikapüreega (L) | 160,00 | 177,00 | 30,50 | 3,83 | 8,61 | |
| | 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 | Pastaroor juustuga | 130,00 | 245,00 | 29,50 | 11,00 | 10,20 |
| Jogurti-tillikaste | | 30,00 | 16,60 | 1,69 | 0,66 | 1,04 | |
| Piim (PRIA) | | 100,00 | 57,80 | 5,30 | 2,60 | 3,30 | |
| Kokku: | | 1150,10 | 158,56 | 37,28 | 41,37 | | |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--|--|----------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
| Hommikusöök | Kaerahelbepuder | 200,00 | 287,00 | 44,40 | 7,92 | 12,30 |
| | Marjad | 30,00 | 14,30 | 3,61 | 0,17 | 0,33 |
| Lõunasöök | Kamajook | 150,00 | 138,00 | 21,30 | 3,67 | 6,17 |
| | Värskekapsa-hakkliha hautis | 200,00 | 199,00 | 11,30 | 12,80 | 11,50 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,61 | 0,35 | 2,09 |
| | Kodujuust (PRIA) (L) | 30,00 | 42,60 | 2,93 | 2,90 | 3,20 |
| | Peedisalat küüslauguga | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 |
| | Porgand, läätsed, marineeritud kurk, tomat | 50,00 | 25,57 | 5,31 | 0,20 | 0,03 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 5,00 | 30,55 | 0,71 | 2,68 | 1,21 |
| | Kamajook (L) | 100,00 | 92,20 | 14,20 | 2,44 | 4,11 |
| 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 | Täidetud rukkivalik | 100,00 | 390,00 | 44,30 | 11,80 | 13,90 |
| | Õunamahl | 100,00 | 41,30 | 10,30 | 0,00 | 0,25 |
| Kokku: | | 1330,47 | 182,77 | 43,02 | 49,75 | |

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

1 198,80 **165,38** **42,16** **42,07**

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi sõõkita personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV