

Koolilõuna 13.11-17.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
	Õunamoos	30,00	86,90	16,80	0,06	0,03
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	246,40	15,74	18,48	10,15
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kodujuust (PRIA) (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Porgandi-ananassisalad	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Kapsas, edamame oad, paprika	50,00	23,88	3,50	0,72	1,53
	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
Õhtuode	Munapuder juustuga	100,00	255,00	15,80	15,60	16,70
	Tomat (PRIA)	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Kokku:			1361,55	173,61	53,97	56,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	209,00	45,60	5,32	9,58	
	Moos	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09	
Lõunasöök	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00	
	Hapukapsaborš veiselihaga	250,00	239,00	25,60	2,72	14,50	
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Jogurtidessert mangokastmega (G, L)	160,00	309,20	39,87	11,51	3,58	
	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	Aedvilja-lasagne	150,00	342,69	33,92	19,15	11,77
		Paprikaviilud	20,00	5,36	1,28	0,04	0,20
		Keefir (PRIA)	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
Kokku:			1257,85	170,65	39,10	38,15	

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Piima-riisipupp	200,00	251,00	20,70	7,00	6,51
	Võisevik oapasteediga	45,00	139,30	25,29	5,68	3,66
Lõunasöök	Küpsetatud sealihaga tomati-paprikapadjal	70,00	178,00	18,54	11,50	9,81
	Koorekaste (G, L)	50,00	86,90	3,65	4,57	0,62
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Pasta/täisterapasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	0,07	0,45
	Peet, roheline hernes, valge redis,	50,00	19,19	4,14	0,11	1,05
	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	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Kuskuss köögiviljadega	150,00	230,00	52,40	4,09	6,96
	Koorekaste maitserohelisega	30,00	98,00	12,10	4,50	1,99
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kokku:			1229,87	198,79	41,08	37,85

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40	
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09	
Lõunasöök	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95	
	Külasupp kanalihaga (G)	250,00	169,00	20,00	3,71	12,40	
	Kohupiimavaht marjapüreega (L)	160,00	295,30	46,80	14,40	14,69	
	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	Tatra-liharoog	130,00	302,00	25,20	14,60	11,60
		Jogurtikaste	30,00	30,70	11,40	2,75	2,10
		Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
		Õunamahl	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25
Kokku:			1150,40	167,69	41,13	53,68	

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00	219,00	29,40	7,58	6,28	
	Marjad	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33	
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00	
Lõunasöök	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G)	250,00	250,00	31,68	11,78	15,13	
	Koorekaste (G, L)	50,00	86,90	3,65	4,57	0,62	
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36	
	Hiinakapsa-avokaadosalat	50,00	43,20	2,06	3,74	0,83	
	Porgand, mais, tomat	50,00	21,07	4,99	0,14	0,52	
	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	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Õhtuode	Ahju pannkook marjakeedisega	80,00	356,30	50,10	9,16	6,27
Piim (PRIA)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Kokku:			1159,39	171,47	35,84	34,60	

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:

1 231,81 176,44 42,22 44,12

Teavet menüüs sisalduvate allergeneide kohta küsi söökl personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV