

Koolilõuna 22.01-26.01.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00				
	Marjad	30,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
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
	Kodujuust (PRIA) (L)	30,00				
	Porgandi-virsikusalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, tomat, mais, kapsas	50,00	33,80	5,15	0,84	0,88
	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
Õhtuode	Aedvilja-kanasupp	200,00				
	Võiseplik	40,00				
Kokku:			755,20	103,25	24,06	26,31
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00				
	Keedis	30,00				
	Puuviljatee	150,00				
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Hapukoor (L)	10,00				
	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
Vahepala	Kaiboikartulid maitserohelisega	150,00				
	Kodujuustukaste	30,00				
Õhtuode	Piim(PRIA)	100,00				
	Sepik	20,00				
Kokku:			611,70	77,70	18,35	21,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Piima-riisipupp	250,00				
	Sepik munavõidega	50,00				
Lõunasöök	Koorene kanakaste (L)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Kuskuss	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kõrvitsa-õunasalat Kreeka pähklitega	50,00	32,35	2,59	1,98	0,61
	Kapsas, aeduba, punane redis, kurk	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Vahepala	Tatraroo peekoniga	150,00				
	Hapukoore-kurgikaste	40,00				
	Sepik	20,00				
Kokku:			695,50	92,04	24,29	22,98
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200,00				
	Toormoos	30,00				
	Puuviljatee	100,00				
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	180,25	25,25	5,98	3,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õunakisselliga (L)	160,00	276,80	38,24	10,58	7,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Vahepala	Täisterapasta juustuga	150,00				
	Tomatisektor	30,00				
Õhtuode	Keefir	150,00				
	Kokku:			618,45	92,67	19,74
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200,00				
	Keedis	30,00				
	Piim (PRIA)	100,00				
Lõunasöök	Ahjukala	60,00	377,50	57,25	10,38	11,00
	Aurutatud brokoli ja lillkapsas	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Koorekaste sidruniga (L)	50,00	107,50	2,35	8,20	1,57
	Hilina kapsa salat tomati ja spinatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Porgand, kikerhernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
	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
	Melon	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Vahepala	Täidetud rukkivalik	100,00				
	Mahl	150,00				
	Porgandipulgad	40,00				
Kokku:			837,45	105,81	29,51	28,49
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			703,66	94,29	23,19	23,04

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILIA PAKUME IGA PÄEV