



Koolilõuna 29.01-02.02.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00				
	Maasikamoos	30,00				
	Puuviljatee	100,00				
Lõunasöök	Mahe chilli con carne	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	Bulgur	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Vokitud köögiviljad	30,00				
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Redis, hernes, porrulauk, edamame uba	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	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) (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	Piima-tatrasupp	200,00			
	Võiseplik juustuga	40,00				
	Kokku:		683,70	105,82	19,19	22,33
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200,00				
	Keedis	30,00				
	Kakao	150,00				
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Karamellkissell marjapüreega (L)	160,00	192,00	33,28	3,44	4,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) (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	Köögiviljaragu punapeediga	180,00			
	Jogurtikaste	30,00				
	Piim (Pria)	100,00				
	Kokku:		615,10	86,88	22,77	17,50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsli	50,00				
	Maitsestatamata jogurt marjadega	200,00				
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
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	50,00	21,45	4,70	0,08	0,18
	Porgand, kõrvits, läätsed	50,00	35,80	4,94	0,66	1,89
	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) (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	10,20	0,00
Õhtuode		Aedvilja lasagne	130,00			
	Kurgi-kapsasalat	50,00				
	Sepik	20,00				
	Kokku:		608,11	90,74	23,98	22,76
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00				
	Toormoos	30,00				
	Puuviljatee	150,00				
Lõunasöök	Hartsosupp veiselihaga	250,00	250,00	14,65	13,15	17,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mustasõstra-rukkivaht piimaga (L)	160,00	136,00	29,12	0,45	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	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	Kodujuustu-tomatisalat	80,00			
	võiseplik	30,00				
	Kamajook	100,00				
	Kokku:		555,60	74,35	16,78	25,08
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200,00				
	Toormoos	30,00				
	Puuviljatee	150,00				
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	130,66	21,68	16,15	8,82
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hiina kapsas, uba, hapukurk, tomat	50,00	29,65	3,98	0,14	2,13
	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				
	Maasika-jogurti smuuti kaerahelvestega (L, G)	200,00	232,00	35,80	4,74	8,80
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Vahepala	Apelsin	100,00	48,30	10,90	0,00
Õhtuode		Marjakook	80,00			
	Piim (Pria)	150,00				
	Kokku:		747,91	125,60	28,68	28,51
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			642,08	96,68	22,28	23,24

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele. Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV