

Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Keedis	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatee meega	150,00	73,65	18,15	0,00	0,24
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	140,00	249,20	8,48	14,60	13,31
	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
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
	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	Omllett ürtidega	100,00	143,49	11,11	9,58	8,97
	Tomatisektorid	30,00	6,57	1,47	0,09	0,18
	Terasepik	20,00	49,60	9,90	0,38	0,22
	Kokku:		1253,41	167,40	42,96	45,37
Teisipäev						
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Soe marjajook	150,00	66,30	16,50	0,30	0,36
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	160,00	182,40	36,16	3,70	0,45
	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	Riisi-köögiviljaroog	140,00	191,30	14,00	3,52	2,69
	Hapukoore-kurgikaste	40,00	11,80	0,91	0,81	0,35
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1205,65	169,44	27,07	32,41
Kolmapäev						
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L)	75,00	139,50	5,31	9,98	10,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Punane kapsas, aeduba, punanesibul	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
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Pasta-singivorm juustuga	120,00	242,00	28,70	8,53	7,59
	Paprikaviilud	20,00	5,36	1,28	0,04	0,20
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1257,67	175,06	47,66	44,96
Neljapäev						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Lõunasöök	Minestrone supp veisehakklihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
Õhtuode	Einevõileib	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
	Kamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	Kokku:		1570,10	227,92	46,42	60,48
Reede						
Hommikusöök	Krõbe marjamüsl	50,00	241,00	33,90	9,50	6,70
	Maitsestatud jogurt	250,00	299,00	50,50	8,00	9,00
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukoogiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Soe koorekaste (L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Punapeedisalat	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	20,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	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	Apelsin	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		1294,75	177,12	46,90	39,19
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		1 316,32	183,39	42,20	44,48

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV