



Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmapäev						
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Marjad	30.00	12.40	3.09	0.06	0.15
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140.00	184.20	19.85	8.68	8.46
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.56
	Kapsasalat magusa maisiga	50.00	19.10	3.21	0.15	0.73
	Porgand, suvikõrvits, šampinjonid	50.00	24.05	3.19	1.24	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, maitsestatamata jogurt) (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-nuudlisupp	200.00	217.00	28.00	8.48	8.12
	Sepik kalavõidega	45.00	91.40	17.30	1.17	4.19
	Kokku:		673.45	106.66	18.65	21.71
Teisipäev						
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Hapukoor	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	250.00	272.50	22.78	18.40	7.73
	Karamellpuding toormoosiga (L)	160.00	222.40	35.84	5.92	5.92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Nuikapsas (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Õhtuode	Munapuder	100.00	159.00	17.97	12.00	8.85
	Võiseplik	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	Kokku:		642.30	88.82	25.35	18.19
Kolmapäev						
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Keedis	30.00	56.70	14.00	0.17	0.21
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ahjukala	70.00	224.23	23.77	13.53	10.96
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	111.00	23.60	0.71	3.66
	Kodujuustu kaste L	30.00	19.70	1.12	0.65	2.44
	Kapsasalat värskel kurgi ja tilliga	50.00	15.60	3.41	0.92	0.64
	Peet, hernes, brokoli (aurutatud)	50.00	22.05	4.62	0.15	1.34
	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, maitsestatamata jogurt) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Vahepala	Kiivi	100.00	57.70	13.40	0.60	0.88
Õhtuode	Ahju-kõõgiviljad	150.00	143.00	29.00	8.77	2.82
	Jogurtikaste tilliga	30.00	16.60	1.69	0.66	1.04
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		694.36	105.41	25.63	26.72
Neljapäev	EESTI / Head isu!					
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200.00	298.00	43.10	10.40	10.50
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Kummeli tee	200.00	88.40	22.00	0.40	0.48
Lõunasöök	Värskkapsa supp loomaliha	250.00	255.00	27.60	11.90	13.60
	Kamavaht marjadega	70.00	233.80	26.74	8.16	3.26
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (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
Õhtuode	Mulgipuder	150.00	234.64	27.53	9.91	10.62
	Hapukoore-tillikaste	30.00	64.00	1.13	6.17	0.98
	Õunajook	100.00	41.30	10.30	0.00	0.25
	Kokku:		636.20	84.54	21.09	21.40
Reede						
Hommikusöök	Puuviljamütsli	50.00	206.00	30.90	7.29	5.18
	Maitsestatatud jogurt	200.00	183.00	24.40	4.40	7.20
Lõunasöök	Pasta hakklihaga	250.00	513.00	40.00	20.50	23.10
	Tomatikaste	50.00	23.90	3.34	1.16	0.41
	Porgandi-suvikõrvitsa salat	50.00	48.30	4.56	3.07	1.47
	Kapsas, kurk, redis	50.00	14.93	2.28	0.57	0.53
	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, maitsestatamata jogurt) (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	Sõrnikud	100.00	296.00	45.30	5.47	12.40
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		827.33	85.54	32.71	30.97
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			567.42	74.17	20.08	19.11

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV