

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	140.00	288.40	22.90	13.94	13.24
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Aurutatud brokoli	30.00	11.80	2.83	0.15	1.23
	Kapsasalat röstitud päevalilleseemnetega	50.00	54.20	5.84	3.93	1.68
	Peet, mais, marineeritud kurk	50.00	22.36	5.14	0.11	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	Oun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
Ohtuode	Kodujuustusalat (kurk, redis)	120.00	177.90	27.64	8.85	6.94
	Võiseplik	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Ounajook	150.00	61.95	15.45	0.00	0.38
	Kokku:		746.59	102.11	26.40	27.03
Teisipäev		HOLLAND / Eet smakelij!				
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Marjad	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Hollandi hernesupp	250.00	180.25	25.25	5.98	3.89
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Vlafliip -Hollandi magustoit vaniljekreemi, puuviljakastme ja jogurtiga	160.00	238.00	32.10	12.45	5.74
	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	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Ohtuode	Lasagne	140.00	319.83	31.65	17.86	10.98
	Tomatisalat	30.00	6.57	1.47	0.09	0.18
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		587.85	87.93	21.61	14.50
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	306.00	43.50	10.30	12.50
	Toormoos	30.00	44.70	11.00	0.17	0.21
	Tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ahjukana	70.00	138.00	1.19	13.13	13.40
	Kartulipüree (L)	70.00	36.60	8.68	0.10	0.91
	Riis, aurutatud	70.00	111.00	24.90	0.40	2.50
	Soe valgekaste (L, G)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Porgandi-suvikõrvitsa-kurgi salat	50.00	63.20	5.44	2.53	0.90
	Kikerherned, redis, tomat	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	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	10.20	0.00	0.30
Ohtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	252.00	41.30	5.85	9.19
	Sepik juustuga	50.00	102.00	15.98	2.63	4.54
	Kokku:		672.80	86.07	28.70	26.55
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Vanilli kohupiimakreem	100.00	143.49	11.11	9.58	8.97
	Keedis	20.00	53.93	10.20	0.94	2.02
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250.00	225.00	31.85	11.40	9.35
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Riisivaht kisselliga	160.00	305.00	45.00	8.70	8.44
	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/kapsas (PRIA)	100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
Ohtuode	Tatra-peekoniroog	150.00	358.00	34.50	8.40	13.90
	Jogurti-ürdikaste	50.00	63.00	7.35	3.18	1.23
	Kokku:		691.40	106.03	23.28	22.56
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200.00	349.00	59.60	7.51	11.90
	Keedis	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00
Lõunasöök	Koorene lõhepasta porrulaua ja tilliga	250.00	430.92	46.30	11.02	14.51
	Röstitud suvikõrvits	50.00	35.00	3.29	2.62	0.81
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Kapsa-kurgi salat	50.00	10.26	1.80	0.15	0.68
	Porgand, punane uba, paprika	50.00	30.28	5.96	0.18	2.23
	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	Oun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
Ohtuode	Einevõileib	100.00	335.00	41.20	14.16	10.60
	Marjajook	200.00	82.60	20.60	0.00	0.50
	Kokku:		758.09	94.57	21.88	26.93
NADALA KESKMINE KOKKU:			691.35	95.34	24.37	23.51

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV