



Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Tatrapuder	200.00	253.00	34.00	8.46	8.62
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	140.00	200.20	18.12	10.08	17.90
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Porgandi-ananassisalat päevalilleseemnetega	50.00	69.20	6.26	4.57	1.42
	Lillkapsas, redis, mais	50.00	21.13	4.74	0.16	0.85
	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	Banaan	100.00	67.60	15.30	0.20	0.80
Õhtuode	Köögiviljapüreesupp	210.00	272.51	24.22	10.84	6.38
	Sepik singiga	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	Kokku:		755.93	113.93	23.59	32.85
Teisipäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	250.00	285.00	46.62	6.97	11.61
	Keedis	30.00	37.80	9.33	0.11	0.14
	Piim (PRIA)	200.00	116.00	10.60	5.20	6.60
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250.00	282.50	31.50	12.13	10.75
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Jogurti panna cotta marjapüreega (L)	160.00	196.80	24.60	8.27	5.81
	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	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100.00	27.30	4.24	0.20	1.13
Õhtuode	Kartuli-singipada tomatitega	150.00	261.00	28.10	7.16	7.53
	Kurgiviilud (PRIA)	30.00	9.72	2.55	0.06	0.18
	Kokku:		643.80	85.32	23.58	21.96
Kolmapäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Krõbe marjamüsl	50.00	241.00	33.90	9.50	6.70
	Maitsestatud jogurt marjadega	250.00	313.00	36.80	10.10	8.45
Lõunasöök	Tomatine veiselihapada ürtidega	140.00	225.00	7.69	12.90	10.30
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Kapsasalat	50.00	15.60	1.41	0.92	0.64
	Peet, tomat, läätsed	50.00	27.48	5.61	0.15	1.51
	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	Orsotto	150.00	251.00	25.30	4.77	3.33
	Hapukoore-redisekaste tilliga	30.00	23.51	2.06	0.94	0.41
	Marjajook	200.00	82.60	20.60	0.00	0.50
	Kokku:		638.89	73.69	23.88	24.88
Neljapäev		Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Marjad	30.00	14.80	3.75	0.12	0.42
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Selge kalasupp	250.00	189.50	16.43	7.65	12.95
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Mustsõstra-mannavaht piimaga (G, L)	160.00	208.00	38.70	3.57	4.12
	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
Õhtuode	Pannkoogid	100.00	385.00	52.87	20.10	13.53
	Keedis	50.00	83.83	21.17	0.00	0.09
	Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	Kokku:		567.10	85.71	14.40	21.94
Reede	ITAALIA / Buon appetito!	Kogus, g	Energia,	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Marjakeedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Kreemine kanapasta tomatite ja parmesaniga	250.00	410.00	49.25	15.63	17.15
	Värske salat (rooma salat, rucicola, tomat)	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Edamame uba, porgand, oliivid	50.00	34.19	1.11	1.35	2.49
	Tomatikaste basiilikuga	50.00	23.90	3.34	1.16	0.41
	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
Õhtuode	Marjakook	100.00	223.00	34.1	7.20	6.00
	Marjajook	150.00	77.79	23.79	0.15	0.40
	Kokku:		685.69	91.28	23.25	25.94
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		658.28	89.98	21.74	25.51

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV