



Koolilõuna 02.09-06.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200.00	228.00	37.30	5.58	9.29
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140.00	259.00	15.07	17.20	9.60
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50.00	40.60	2.82	2.79	1.62
	Kaalikas, mango, hiinakapsas	50.00	18.76	4.46	0.09	0.63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Ploom (PRIA)	80	36.56	9.44	0.25	0.45
Õhtuode	Soe kartulisalat tomatitega	150.00	275.38	18.18	17.16	13.22
	Jogurtikaste	40.00	22.16	2.26	0.87	1.38
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	Kokku:		1409.16	189.27	51.68	55.06

Teispäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Marjad	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250.00	287.00	24.80	16.30	15.80
	Mannakreem piimaga	160.00	269.97	34.45	3.89	2.29
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Porgand (PRIA)	80	25.92	6.80	0.16	0.48
Õhtuode	Tatra-hakkliharoog	130.00	266.93	25.13	14.56	9.97
	Hapukoore-köögiviljasalat	50.00	42.30	16.11	3.80	1.00
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
	Kokku:		1495.02	204.76	48.84	46.90

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piparmünditee	200.00	90.00	22.40	0.04	0.12
Lõunasöök	Veiseliha-pikkpoiss (PT)	80.00	126.00	11.06	6.19	9.90
	Koorekaste	50.00	98.40	3.97	8.62	1.32
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Riis, aurutatud	70.00	111.00	24.90	0.40	2.50
	Hiinakapsa-porgandisalat idudega	50.00	41.30	2.04	3.47	0.58
	Punapeet, tomat, hernes	50.00	21.65	4.80	0.13	1.05
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Pirn (PRIA)	80	37.12	11.28	0.00	0.24
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	267.00	21.50	7.84	7.88
	Sepik juustuga (PT)	50.00	169.00	18.00	9.55	5.36
	Kokku:		1537.97	222.70	47.71	49.80

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kolmeviiljapuder	200.00	285.00	35.00	13.80	11.70
	Toormoos	30.00	39.00	9.62	0.14	0.20
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp kanalihaga	250.00	254.00	29.80	10.49	12.50
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	160.00	269.23	40.53	9.73	4.43
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Kapsas (PRIA)	80	21.84	5.07	0.16	0.90
Õhtuode	Omlett peekoniga (PT)	100.00	254.00	13.50	15.20	16.00
	Kurk (PRIA)	30.00	2.94	0.63	0.00	0.21
	Sepik	20.00	49.60	9.90	0.38	2.20
	Õunajook	150.00	61.95	15.45	0.00	0.38
	Kokku:		1462.36	193.65	55.81	58.89

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Marjad	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Küpsetatud broileri kintsuliha (PT)	70.00	225.00	12.24	10.20	2.35
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Kodujuustu-kurgikaste	50.00	45.10	1.95	5.33	4.15
	Kapsas, redis, kurk, kikerhernes	50.00	15.11	3.10	0.19	0.81
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50.00	47.20	5.37	2.53	1.47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.87	3.94
Vahepala	Arbuus	80	26.80	5.87	0.25	0.45
Õhtuode	Juusturull (PT)	100.00	425.00	50.70	18.40	13.60
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
	Kokku:		1481.91	219.69	49.04	48.07

Nädala keskmine: 1477.28 206.01 50.62 51.74

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatame mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV