



**Koolilõuna 16-20.09.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kurzeme strogonov	140.00	261.00	15.47	18.70	12.90
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Punapeedisalat	50.00	40.70	6.39	1.69	0.57
	Kapsas, redis, ahjuköögiviljad	50.00	42.67	9.18	0.35	2.68
	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	Õun (PRIA)	80	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Frikadellisupp	200.00	200.80	20.72	8.80	6.80
	Sepik	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	<b>Kokku:</b>		<b>1464.61</b>	<b>217.28</b>	<b>38.74</b>	<b>46.34</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviilapuder	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	Külasupp sealihaga	250.00	234.00	17.40	11.50	11.00
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160.00	206.00	47.72	7.38	6.23
	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
Õhtuode	Munapuder maitserohelisega	120.00	269.00	24.10	12.80	14.90
	Võiseplik	40.00	141.33	15.07	8.13	2.85
	Õunajook	120.00	49.56	12.36	0.00	0.30
<b>Kokku:</b>		<b>1467.71</b>	<b>212.08</b>	<b>53.68</b>	<b>55.77</b>	

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30	
	Marjad	30.00	12.60	2.88	0.24	0.30	
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20	
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140.00	268.00	16.60	14.97	10.00	
	Kartulipüree	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37	
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89	
	Värskekapsa-kurgisalat	50.00	10.70	2.37	0.07	0.45	
	Porgand, tomat, aprikoos	50.00	16.15	4.05	0.10	0.36	
	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	Lasagne (PT)	150.00	328.85	48.12	21.81	17.65
		Minakapsa-ananassisalat päevaliliseemnetega	50.00	80.30	19.36	6.40	2.79
<b>Kokku:</b>		<b>1403.15</b>	<b>212.96</b>	<b>58.01</b>	<b>58.71</b>		

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Selge lõhesupp spinatiga	250.00	291.00	32.30	12.20	12.00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160.00	237.40	34.49	8.76	4.58
	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	Nuikapsas / liilkapsas (PRIA)	80	21.84	5.07	0.16	0.90
Õhtuode	Kruubi-peekoniroog	150.00	330.00	42.46	15.58	8.87
	Kurgi-jogurtikaste	40.00	26.00	1.66	1.61	1.27
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
<b>Kokku:</b>		<b>1542.44</b>	<b>210.23</b>	<b>58.77</b>	<b>49.78</b>	

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68	
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03	
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga	250.00	322.00	24.70	16.60	11.00	
	Ürdine kodujuust	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54	
	Tomatikaste	50.00	30.35	5.20	1.01	0.84	
	Porgandi-virsikusalat	50.00	34.20	4.24	1.96	0.30	
	Peet, hapukurk, roheline hernes	50.00	18.81	4.19	0.12	0.93	
	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	Nektariin	80	33.92	8.08	0.08	0.96
	Õhtuode	Täiedetud rukkivala singi ja juustuga (PT)	100.00	390.00	44.30	11.80	13.90
		Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
<b>Kokku:</b>		<b>1507.31</b>	<b>202.34</b>	<b>42.09</b>	<b>48.54</b>		

Nädala keskmine: 1477.04 210.98 50.26 51.83

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla 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