



Koolilõuna 7-11.10.2024

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 (L)	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 päevalilleseemnete ja aedtilliga	50.00	54.20	5.84	3.93	1.68
	Mais, porgand, paprika	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) (L)	100.00				
	Kamajook (L)	100.00	92.00	14.20	2.44	4.10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Oun (PRIA)	80.00	22.10	5.95	0.00	0.00
Ohtuode	Kodujuustusalat värske kurgiga (L)	120.00	177.90	27.64	8.85	6.94
	Võiseplik singiga	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Ounajook	150.00	61.95	15.45	0.00	0.38
	Kokku:		812.39	111.36	28.84	31.13
Teisipäev		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	17.50	4.65	0.12	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kodune seljanka	250.00	272.50	28.75	8.45	19.48
	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) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)	80.00	16.70	2.80	0.10	0.30
Ohtuode	Täisterapasta/pasta hakklihaga	140.00	319.83	31.65	17.86	10.98
	Tomat	30.00	6.57	1.47	0.09	0.18
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		634.40	95.23	15.10	28.17
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kaerahelbepuder	200.00	306.00	43.50	10.30	12.50
	Vaarika toormoos	30.00	44.70	11.00	0.17	0.21
	Puuviljatee	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	91.00	20.16	0.18	2.07
	Soe valge kaste (L, G)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Porgandi-virsikusalat sarapuupähkliga	50.00	63.20	5.44	2.53	0.90
	Kapsas, kikerhernes, punane 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) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	80.00	23.20	5.10	0.00	0.15
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:		629.60	76.23	28.48	25.97
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Ahjuomlett ürtidega	100.00	143.49	11.11	9.58	8.97
	Sepik	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
	Kohupiimavorm	160.00	305.00	45.00	8.70	8.44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	80.00	12.10	2.20	0.10	0.25
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:		679.30	104.03	23.18	22.31
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200.00	349.00	59.60	7.51	11.90
	Maasikakeedis	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00
Lõunasöök	Koorene lõhepasta porrulaugu 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
	Hiinakapsa salat tomatiga	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) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Oun (PRIA)	80.00	22.10	5.95	0.00	0.00
Ohtuode	Einevõileib	100.00	335.00	41.20	14.16	10.60
	Kamajook	150.00	138.00	21.30	3.67	6.17
	Kokku:		731.89	89.62	21.88	26.93
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		697.52	95.29	23.50	26.90

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV