



Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		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	12.40	3.09	0.06	0.15	
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140.00	184.20	19.85	8.68	8.46	
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07	
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.56	
	Kapsasalat magusa maisiga	50.00	19.10	3.21	0.15	0.73	
	Porgand, suvikõrvits, šampinjonid	50.00	24.05	3.19	1.24	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	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00	
Ohtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	217.00	28.00	8.48	8.12	
	Sepik kalavõidega	45.00	91.40	17.30	1.17	4.19	
	<b>Kokku:</b>		<b>673.45</b>	<b>106.66</b>	<b>18.65</b>	<b>21.71</b>	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40	
	Hapukoor	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33	
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95	
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga	250.00	272.50	22.78	18.40	7.73	
	Karamellpuding toormoosiga (L)	160.00	222.40	35.84	5.92	5.92	
	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 (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60	
Ohtuode	Munapuder	100.00	159.00	17.97	12.00	8.85	
	Võiseplik	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92	
	Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58	
	<b>Kokku:</b>		<b>642.30</b>	<b>88.82</b>	<b>25.35</b>	<b>18.19</b>	
Kolmapäev		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	56.70	14.00	0.17	0.21	
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Ahjukala	70.00	224.23	23.77	13.53	10.96	
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65	
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	111.00	23.60	0.71	3.66	
	Kodujuustu kaste L	30.00	19.70	1.12	0.65	2.44	
	Kapsasalat värskel kurgi ja tilliga	50.00	15.60	3.41	0.92	0.64	
	Peet, hernes, brokoli (aurutatud)	50.00	22.05	4.62	0.15	1.34	
	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	Kiivi	100.00	57.70	13.40	0.60	0.88	
Ohtuode	Ahju-kõogiviljad	150.00	143.00	29.00	8.77	2.82	
	Jogurtikaste tilliga	30.00	16.60	1.69	0.66	1.04	
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30	
	<b>Kokku:</b>		<b>694.36</b>	<b>105.41</b>	<b>25.63</b>	<b>26.72</b>	
Neljapäev		EESTI / Head isu!	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mitmeviljapuder		200.00	298.00	43.10	10.40	10.50
	Keedis		30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Kummeli tee		200.00	88.40	22.00	0.40	0.48
Lõunasöök	Värskel kapsa supp loomaliha		250.00	255.00	27.60	11.90	13.60
	Kamavaht marjadega		70.00	233.80	26.74	8.16	3.26
	PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatamata jogurt) (L)		100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)		100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Ohtuode	Mulgipuder		150.00	234.64	27.53	9.91	10.62
	Hapukoore-tillikaste		30.00	64.00	1.13	6.17	0.98
	Ounajook		100.00	41.30	10.30	0.00	0.25
	<b>Kokku:</b>		<b>636.20</b>	<b>84.54</b>	<b>21.09</b>	<b>21.40</b>	
Reede			Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Puuviljamüsi		50.00	206.00	30.90	7.29	5.18
	Maitsestatatud jogurt		200.00	183.00	24.40	4.40	7.20
Lõunasöök	Pasta hakklahaga		250.00	513.00	40.00	20.50	23.10
	Tomatikaste		50.00	23.90	3.34	1.16	0.41
	Porgandi-suvikõrvitsa salat		50.00	48.30	4.56	3.07	1.47
	Kapsas, kurk, redis		50.00	14.93	2.28	0.57	0.53
	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	10.02	0.00	0.30
Ohtuode	Sõrnikud		100.00	296.00	45.30	5.47	12.40
	Keedis		30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Piim (PRIA)		100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	<b>Kokku:</b>		<b>827.33</b>	<b>85.54</b>	<b>32.71</b>	<b>30.97</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>567.42</b>	<b>74.17</b>	<b>20.08</b>	<b>19.11</b>	

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliit.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIAMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV