



Koolilõuna 08.04-12.04.2024

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	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	111,00	23,60	0,71	3,66
	Punase kapsa suvikõrvitsa salat	50,00	24,80	4,39	0,63	1,16
	Porgand, tomat, hernes	50,00	16,02	3,76	0,15	0,51
	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) (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	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustuga (L)	150,00	259,00	22,90	13,80	11,40
	Värske salat	30,00	38,10	2,75	4,26	0,60
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1418,90	214,98	45,61	49,79

Teispäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200,00	349,00	59,60	7,51	11,90
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	177,50	15,75	6,53	13,35
	Kohupiima-jogurtikreem maasikakastmega	160,00	286,50	32,00	14,63	6,94
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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	Tatra-singiroog	150,00	211,25	31,75	8,41	11,77
	Jogurti-tillikaste	30,00	16,57	1,69	0,65	1,03
	Terakukkel	20,00	53,93	10,20	0,94	2,02
	Kokku:		1374,05	200,48	43,60	57,12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Puuviljatee	200,00	120,00	29,90	0,00	0,00
Lõunasöök	Küpsetatud kanaliha	70,00	237,00	18,48	13,20	17,30
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tomatikaste	70,00	42,49	7,28	1,41	1,18
	Kapsa-tomati-marineeritud kurgi salat	50,00	72,90	2,85	1,16	0,50
	Peet, porgand, oad	50,00	17,41	4,18	0,11	0,56
	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
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200,00	252,00	41,30	5,85	9,19
	Seemneleib kalavõidega	45,00	141,00	12,50	10,19	5,65
	Kokku:		1560,48	219,92	47,35	50,57

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Soe marjajook	100,00	44,20	11,00	0,20	0,24
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	287,00	24,80	16,30	15,80
	Maisimannakreem mustsõstrakisselliga	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (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	Omllett lisandiga	100,00	167,00	3,51	15,20	15,10
	Porgandisalat	30,00	27,50	3,73	3,23	0,15
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Kokku:		1360,90	203,11	51,72	51,83

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Piparmünditee	100,00	89,80	22,40	0,03	0,11
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	140,00	234,00	18,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Kodujuust (PRIA) (L)	30,00	22,53	0,98	0,50	3,54
	Punapeedi-mädarõika salat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Valge redis, mais, paprika	50,00	22,80	5,16	0,12	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				
	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
Õhtuode	Einevõileib	100,00	390,00	44,30	11,80	13,90
	Kakao	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	Kokku:		1552,03	226,87	42,39	52,67
	Nädala keskmine:		1453,27	213,07	46,13	52,40

Teavet menüü sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 11 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV