Koolilõuna 15.01-19.01.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200,00				
	Puuviljatee meega	100,00				
	moos	30,00				
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	126,14	20,78	3,91	13,03
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Kapsas, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	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
Õhtuoode	Piima-makaronisupp	200,00				
	Sepik kalavõidega (PRIA)	40,00				
	Kokku:		**629,09**	**107,13**	**14,46**	**27,03**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00				
	Hapukoor	10,00				
	Piim (PRIA)	200,00				
Lõunasöök	Borš sealihaga	250,00	270,48	27,43	13,92	8,36
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	219,20	24,00	11,31	5,34
	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
Õhtuoode	Kartuli-muna vormiroog	250,00				
	Kodujuustukaste tomatiga	30,00				
	Sepik	20,00				
	Kokku:		**654,18**	**80,65**	**28,41**	**19,10**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Marjamüsli	60,00				
	Maitsestamata jogurt marjadega	150,00				
Lõunasöök	Sealihatükid leemes	120,00	224,00	25,06	14,01	18,24
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa salat paprika ja tilliga	50,00	15,20	2,45	0,13	0,61
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	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
Õhtuoode	Risotto köögiviljadega	150,00				
	sepik	20,00				
	Piim (PRIA)	150,00				
	Kokku:		**336,13**	**87,97**	**23,67**	**29,26**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	200,00				
	Keedis	30,00				
	Puuviljatee meega	100,00				
Lõunasöök	Selge köögiviljasupp kalaga	250,00	212,36	25,43	9,65	13,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkook moosiga (G, L)	100,00	291,20	43,84	8,86	7,86
	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
Õhtuoode	Odrakruubipuder peekoniga	150,00				
	koorene aedviljasalat	40,00				
	Sepik	20,00				
	Kokku:		**673,16**	**99,85**	**21,69**	**26,23**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200,00				
	Keedis	30,00				
	Puuviljatee meega	100,00				
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	397,50	49,25	13,90	17,60
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Hiina kapsa-avokaado-tomatisalat	50,00	22,60	1,20	1,49	0,74
	Redis, mais, punane kapsas, läätsed	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	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				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Apelsin	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuoode	Õunakook	100,00				
	Piim (PRIA)	150,00				
	Kokku:		**811,45**	**117,47**	**28,50**	**28,33**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**620,80**	**98,61**	**23,35**	**25,99**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV