



**Koolilõuna 23-27.09.2024**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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	Sealihakaste porruga	140.00	259.00	15.07	17.20	9.60
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	111.00	23.60	0.71	3.66
	Peedisalat roheline sibulaga	50.00	38.11	5.94	1.55	0.65
	Valge redis, mais, paprika	50.00	22.80	5.16	0.12	0.74
	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	Kõrvitsapüreesupp toorjuustuga	200.00	214.00	10.90	14.21	2.89
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	<b>Kokku:</b>		<b>1549.15</b>	<b>221.72</b>	<b>43.38</b>	<b>41.32</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200.00	243.00	37.40	7.18	8.62
	Või	10.00	74.40	0.09	8.20	0.06
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	250.00	180.25	25.25	5.98	3.89
	Hapukoor	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
	Riisipuding maasikakisselliga	160.00	225.20	40.00	5.87	4.47
	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	0.48
Õhtuode	Soe kartuli-singisalat tomatitega	150.00	308.00	45.10	7.72	9.58
	Värskekurgi viilud	30.00	2.94	0.63	0.00	0.21
	Seemneleib	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	<b>Kokku:</b>		<b>1409.81</b>	<b>205.48</b>	<b>46.75</b>	<b>41.37</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Kolmeviljapuder	200.00	285.00	35.20	11.80	11.70
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Soe marjajook	200.00	96.30	16.50	0.30	0.36
Lõunasöök	Böfstrooganov veiselihast	140.00	282.00	10.47	13.10	13.10
	Kartulipüree	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Aurutatud toortatar	70.00	223.30	42.00	0.14	8.33
	Värskekapsa-paprikasalat	50.00	36.60	4.44	2.09	0.51
	Peet, marineeritud kurk, edamame uba	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	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	Piima-makaronisupp	200.00	267.00	21.50	7.84	7.88
	Sepik kalavõidega (PT)	45.00	117.00	13.60	5.07	5.22
	<b>Kokku:</b>		<b>1656.85</b>	<b>218.07</b>	<b>44.26</b>	<b>57.07</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Toormoos	30.00	39.00	9.62	0.14	0.20
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Kodune seljanka	250.00	241.00	17.40	12.90	10.70
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160.00	216.30	44.64	4.14	5.68
	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	Kapsas (PRIA)	80	21.84	5.07	0.16	0.90
Õhtuode	Tatra-hakkliharoog	150.00	308.00	29.00	16.80	11.50
	Jogurti-petersellikaste	40.00	27.50	2.07	1.47	1.52
	Seemneleib	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	<b>Kokku:</b>		<b>1455.54</b>	<b>194.83</b>	<b>49.14</b>	<b>50.92</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Marjad	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Piparmünditee	200.00	90.00	22.40	0.04	0.12
Lõunasöök	Kala koorekastmes	140.00	292.00	20.60	15.00	12.30
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Punase kapsa herne salat	50.00	23.90	5.13	3.21	1.37
	Porgand, tomat, suvikõrvits (aurutatud)	50.00	16.02	3.76	0.15	0.51
	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	Ploom (PRIA)	80	36.56	9.44	0.25	0.45
Õhtuode	Õunakook (PT)	100.00	416.00	39.50	15.5	7.22
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
	<b>Kokku:</b>		<b>1466.38</b>	<b>216.55</b>	<b>45.80</b>	<b>45.67</b>

Nädala keskmine: 1507.55 211.33 45.86 47.27

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutame mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV