



Koolilõuna 04.11-08.11.2024

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	66.90	16.80	0.06	0.03	
	Must tee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140.00	259.00	15.07	17.20	9.60	
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09	
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61	
	Kapsasalat maitserohelise ja päevaliliseemnetega	50.00	40.60	2.82	2.79	1.62	
	Porgand, marineeritud peet, värsked kurk	50.00	18.76	4.46	0.09	0.63	
	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)	80.00	36.56	9.44	0.25	0.45	
Õhtuode	Küpsetatud kartulisektorid nn kauboikartulid	150.00	275.38	18.18	17.16	13.22	
	Jogurtikaste maitserohelisega	40.00	22.16	2.26	0.87	1.38	
	Rukkileib	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78	
	Kokku:		1443.96	206.97	49.18	51.86	
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68	
	Marjad	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33	
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Selge kalasupp	250.00	287.00	24.80	16.30	15.80	
	Mannakreem piimaga	160.00	269.97	34.45	3.89	2.29	
	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)	80.00	25.92	6.80	0.16	0.48	
Õhtuode	Tatra-hakkliharoog	130.00	266.93	25.13	14.56	9.97	
	Hapukoore-kõõgiviljasalat	50.00	42.30	16.11	3.80	1.00	
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20	
	Kokku:		1495.02	204.76	48.84	46.90	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30	
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03	
	Piparmünditee	200.00	90.00	22.40	0.04	0.12	
Lõunasöök	Veisehakkliha kaste	140.00	220.50	19.36	10.83	17.33	
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37	
	Riis, aurutatud	70.00	111.00	24.90	0.40	2.50	
	Hiiinakapsa-porgandisalat	50.00	41.30	2.04	3.47	0.58	
	Punapeet, tomat, hernes	50.00	21.65	4.80	0.13	1.05	
	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)	80.00	37.12	11.28	0.00	0.24	
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	267.00	21.50	7.84	7.88	
	Sepik juustuga (PT)	50.00	169.00	18.00	9.55	5.36	
		Kokku:		1534.07	227.03	43.73	55.91
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kolmeviljapuder	200.00	285.00	35.00	13.80	11.70	
	Toormoos	30.00	39.00	9.62	0.14	0.20	
	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	
	Hapukoore	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66	
	Jogurtitarretis kirsikastmega	160.00	269.23	40.53	9.73	4.43	
	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/nuikapsas (PRIA)	80.00	21.84	5.07	0.16	0.90
	Õhtuode	Omlätt suitsusingsiga (PT)	100.00	254.00	13.50	15.20	16.00
Kurk (PRIA)		30.00	2.94	0.63	0.00	0.21	
Sepik		30.00	74.10	14.80	0.74	2.78	
Õunajook		150.00	61.95	15.45	0.00	0.38	
	Kokku:		1457.51	194.76	55.97	51.52	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58	
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03	
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00	
Lõunasöök	Küpsetatud broileri kintsuliha (PT)	70.00	225.00	12.24	10.20	2.35	
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37	
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61	
	Tomatikaste basiilikuga	50.00	23.90	3.34	1.16	0.41	
	Kapsas, redis, kikerhernes	50.00	15.11	3.10	0.19	0.81	
	Porgandi-kõrvitsasalat	50.00	47.20	5.37	2.53	1.47	
	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	Õun	80.00	26.80	5.87	0.25	0.45
	Õhtuode	Sõmikud 2tk (PT)	100.00	425.00	50.70	18.40	13.60
		Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
Piim (PRIA)		100.00	55.00	4.80	2.50	3.20	
	Kokku:		1580.21	251.07	44.83	44.07	

Nädala keskmine: 1502.15 216.92 48.51 50.05

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 kasutatame mahetoteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV