



**Koolilõuna 11-15.11.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Vieeviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Toormoos	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Kummeiltee	100.00	40.30	15.00	0.00	0.09
Lõunasöök	Azoo veiselihast	140.00	246.00	15.85	17.20	11.40
	Pasta/ täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Hiinakapsasalat tomatite ja tilliga	50.00	11.40	2.10	0.14	0.67
	Porgand, virsik, edamame oad	50.00	22.63	4.56	0.40	0.91
	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)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Piima-riisipupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Sepik pasteedivõidega (PT)	45.00	123.00	16.20	4.73	4.49
	<b>Kokku:</b>		<b>1446.17</b>	<b>204.56</b>	<b>47.44</b>	<b>47.44</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkibelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Peedisupp keedumunaga	250.00	277.00	21.40	13.67	13.50
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-leivakreem piimaga	160.00	211.00	38.11	2.16	3.83
	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	Kurk (PRIA)	80.00	37.12	11.28	0.00	0.24
Õhtuode	Kartuli-munasalat	160.00	288.00	33.50	15.80	9.73
	Rukkileib	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	<b>Kokku:</b>		<b>1543.92</b>	<b>221.42</b>	<b>46.22</b>	<b>47.00</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder mahemannahast	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Marjasegu	30.00	20.20	4.87	0.11	0.27
	Piim (PRIA)	100.00	55.00	4.80	2.50	3.20
Lõunasöök	Paneeritud ahjukala (PT)	70.00	99.40	0.17	7.96	11.95
	Külm koorekaste	50.00	163.00	11.50	13.10	2.64
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Punapeet, värsked kapsas, marineeritud kurk	50.00	15.74	3.59	0.09	0.66
	Porgandi-ananassisalat	50.00	41.90	5.98	2.11	0.30
	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	Vokitud aedviljad	150.00	227.88	30.69	1.89	2.54
	Seemneleib	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	Kamajook	120.00	110.64	15.24	2.93	4.93
	<b>Kokku:</b>		<b>1508.22</b>	<b>204.24</b>	<b>40.98</b>	<b>50.39</b>

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	66.90	16.80	0.06	0.03
	Must tee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Hakklihasupp	250.00	252.00	22.10	14.80	14.10
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Karamellkissell marjapüreega	160.00	259.90	42.36	2.53	3.31
	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	Pasta singiga	150.00	433.85	43.50	12.69	15.81
	Tomatisalat	50.00	27.20	3.74	1.25	0.58
	<b>Kokku:</b>		<b>1586.57</b>	<b>232.13</b>	<b>45.38</b>	<b>48.19</b>

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	7-viljapuder linaseemnetega	200.00	273.00	50.90	11.33	9.40
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Puuviljatee	200.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kanakintsullihahautis paprika ja küüslauguga	140.00	251.00	8.03	14.35	11.00
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta/ täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Porgand, seiler, mais	50.00	21.62	5.27	0.12	0.61
	Värskkapsa-kurgisalat	50.00	13.18	2.86	0.11	0.62
	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)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Pannkoogid 2tk (PT)	100.00	333.00	46.70	10.96	10.31
	Keedis	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	150.00	82.50	7.20	3.75	4.80
	<b>Kokku:</b>		<b>1566.15</b>	<b>251.81</b>	<b>44.90</b>	<b>48.94</b>

Nädala keskmine: 1530.21 222.83 44.98 48.39

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

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatakse mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV