



Koolilõuna 25-29.11.2024

Esmapäev	KADRI PÄEVA ERI	Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	Ahjukana röstitud köögiviljadega	140.00	112.00	7.10	5.53	6.69
	Kartuli-tangu tamp	140.00	163.80	25.76	4.72	3.35
	Peedi-mädarõika salat	50.00	38.11	5.94	1.55	0.65
	Marineeritud kõrvits	25.00	11.40	2.58	0.60	0.37
	Fermenteeritud porgand	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)	25.00	57.50	12.30	0.44	1.97
Vahepala	Karask	50.00	157.00	18.80	6.50	4.50
	Leivalimonaad	150.00	39.30	8.97	0.00	0.45
	Õun (PRIA)	80.00	38.64	10.80	0.00	0.00
Õhtuode	Köögiviljasupp	200.00	214.00	10.90	14.21	2.89
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
Kokku:			1498.15	211.56	41.71	37.84

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatratangupuder	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	Kartuli-riisnuudlisupp kanalihaga	250.00	254.00	29.80	10.49	12.50
	Riisihelbedessert 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)	80.00	25.92	6.80	0.16	0.48
Õhtuode	Soe kartuli-hakkliha vorm	150.00	308.00	45.10	7.72	9.58
	Värske kurgi viitud	30.00	2.94	0.63	0.00	0.21
	Rukkileib	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
Kokku:			1432.36	208.77	46.28	49.06

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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)	80.00	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
Kokku:			1656.85	218.07	44.26	57.07

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Riisipuder	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)	80.00	21.84	5.07	0.16	0.90
	Õhtuode	Kruubi-peekoniroog	150.00	330.00	42.46	15.58	8.87
Jogurti-petersellikaste		40.00	27.50	2.07	1.47	1.52	
Rukkileib		30.00	74.10	14.80	0.74	2.78	
Kokku:			1470.74	207.79	47.24	48.03	

Reede		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
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	
	Kapsa-porgandisalat	50.00	23.90	5.13	3.21	1.37	
	Hernes, 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)	80.00	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	
Kokku:			1466.38	216.55	45.80	45.67	

Nädala keskmine: 1504.90 212.55 45.06 47.53

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval

Menüüs kasutatame mahetooteid 20-50% ulatuses

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV