



Koolilõuna 30.09-4.10.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Marjad	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ungari lihapada	140.00	126.14	20.78	3.91	13.03
	Kartul keedetud	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Röstitud juurvilja segu (lillkapsas, brokkoli, porgand)	30.00	17.30	2.61	0.88	0.36
	Tomatisalat (tomat, sibul, õli, pipar)	50.00	22.65	4.32	0.77	0.29
	Hapukurgivilud	50.00	32.35	4.53	0.94	0.92
	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
	Õun (PRIA)	80.00	24.30	5.45	0.00	0.00
Õhtuode	Küpsetatud kaubokartul	140.00	218.57	29.03	3.83	2.81
	Jogurti-kurgikaste	30.00	19.50	1.25	1.21	0.95
	<b>Kokku:</b>		<b>620.54</b>	<b>107.20</b>	<b>15.07</b>	<b>26.48</b>
Teisipäev		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	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Hernesupp	250.00	180.25	25.25	5.98	3.89
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Kakaokissell (L)	160.00	238.00	32.10	12.45	5.74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Õhtuode	Kurk (PRIA)	80.00	3.80	0.79	0.02	0.25
	Täisterapasta/pasta muna ja maitserohelisega (G)	150.00	164.53	21.54	6.63	5.42
	Hiinakapsa-tomatisalat	40.00	9.04	1.68	0.11	0.52
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00
	<b>Kokku:</b>		<b>820.92</b>	<b>95.44</b>	<b>19.28</b>	<b>13.91</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Maasikad	30.00	12.40	3.09	0.06	0.15
	Must tee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Pilaff kanaga	250.00	414.43	56.05	18.69	26.84
	Jääsalat sibula ja tomatiga	50.00	19.85	3.38	0.10	0.71
	Porgandisalat	50.00	20.40	2.87	0.16	1.00
	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
	Pirn (PRIA)	80.00	24.30	5.10	0.00	0.15
Õhtuode	Piima-tatrasupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Võisevik juustuga	45.00	143.00	16.20	6.79	4.82
	<b>Kokku:</b>		<b>659.78</b>	<b>92.74</b>	<b>26.36</b>	<b>33.86</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mitmeviljapuder	200.00	298.00	43.10	10.40	10.50
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	Kummeli tee	200.00	88.40	22.00	0.40	0.48
Lõunasöök	Värskekapsa supp (lihata)	250.00	255.00	27.60	11.90	13.60
	Kamavaht marjadega	160.00	233.80	26.74	8.16	3.26
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)	80.00	16.20	2.80	0.10	0.30
Õhtuode	Mulgipuder	150.00	234.64	27.53	9.91	10.62
	Hapukoore-tillikaste	30.00	64.00	1.13	6.17	0.98
	<b>Kokku:</b>		<b>620.00</b>	<b>81.74</b>	<b>20.99</b>	<b>21.10</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder	200.00	173.00	19.30	7.48	7.63
	Toormoos	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Kreemine kanapasta	250.00	410.00	49.25	15.63	17.15
	Kapsa-kurgi salat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Edamame uba, porgand	50.00	34.19	1.11	1.35	2.49
	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
	Apelsin	80.00	21.30	5.10	0.05	0.55
Õhtuode	Pannkoogid	100.00	296.00	45.30	5.47	12.40
	Keedis	30.00	55.40	14.10	0.09	0.24
	<b>Kokku:</b>		<b>671.94</b>	<b>82.87</b>	<b>26.04</b>	<b>25.79</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>678.64</b>	<b>92.00</b>	<b>21.55</b>	<b>24.23</b>

Teavet menüü sisalduvate allergenide kohta küsi sööklä personalilt.  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV