



Koosilõuna 7-11.10.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev						
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Kodune hakklihaste (L, G)	140.00	288.40	22.90	13.94	13.24
	Kuskuss, aurutatud (G)	70.00	84.83	17.55	0.51	2.89
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Aurutatud brokoli	30.00	11.80	2.83	0.15	1.23
	Kapsasalat päevaliliseemnete ja aedtilliga	50.00	54.20	5.84	3.93	1.68
	Mais, porgand, paprika	50.00	22.36	5.14	0.11	0.74
	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				
	Kamajook (L)	100.00	92.00	14.20	2.44	4.10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Oun (PRIA)	80.00	22.10	5.95	0.00	0.00
Õhtuode	Kodujuustusalat värske kurgiga (L)	120.00	177.90	27.64	8.85	6.94
	Võiseplik singiga	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Ounajook	150.00	61.95	15.45	0.00	0.38
	Kokku:		812.39	111.36	28.84	31.13
Teisipäev						
Hommikusöök	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Marjad	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kodune seljanka	250.00	272.50	28.75	8.45	19.48
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Mustõstra-mannavaht piimaga (G, L)	160.00	208.00	38.70	3.57	4.12
	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	16.70	2.80	0.10	0.30
Õhtuode	Täisterapasta/pasta hakklihaga	140.00	319.83	31.65	17.86	10.98
	Tomat	30.00	6.57	1.47	0.09	0.18
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kokku:		634.40	95.23	15.10	28.17
Kolmapäev						
Hommikusöök	Täistera kaerahelbepuder	200.00	306.00	43.50	10.30	12.50
	Vaarika toormoos	30.00	44.70	11.00	0.17	0.21
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ahjukana	70.00	138.00	1.19	13.13	13.40
	Kartulipüree (L)	70.00	36.60	8.68	0.10	0.91
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Soe valge kaste (L, G)	50.00	73.77	5.59	4.76	2.21
	Porgandi-virsikusalat sarapuupähkliga	50.00	63.20	5.44	2.53	0.90
	Kapsas, kikerhernes, punane redis, tomat	50.00	23.03	4.73	0.37	1.17
	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	23.20	5.10	0.00	0.15
Õhtuode	Piima-nuudlisupp	200.00	252.00	41.30	5.85	9.19
	Sepik juustuga	50.00	102.00	15.98	2.63	4.54
	Kokku:		629.60	76.23	28.48	25.97
Neljapäev						
Hommikusöök	Ahiuomlett ürtidega	100.00	143.49	11.11	9.58	8.97
	Sepik	20.00	53.93	10.20	0.94	2.02
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Guljass-supp sealihaga	250.00	225.00	31.85	11.40	9.35
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimavorm	160.00	305.00	45.00	8.70	8.44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	80.00	12.10	2.20	0.10	0.25
Õhtuode	Tatra-peekoniroog	150.00	358.00	34.50	8.40	13.90
	Jogurti-ürdikaste	50.00	63.00	7.35	3.18	1.23
	Kokku:		679.30	104.03	23.18	22.31
Reede						
Hommikusöök	Hirsihelbepuder	200.00	349.00	59.60	7.51	11.90
	Maasikakeedis	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Puuviljatee	100.00	60.00	14.95	0.00	0.00
Lõunasöök	Koorene lõhepasta porrulaugu ja tilliga	250.00	430.92	46.30	11.02	14.51
	Röstitud suvikõrvits	50.00	35.00	3.29	2.62	0.81
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Hiinakapsa salat tomatiga	50.00	10.26	1.80	0.15	0.68
	Porgand, punane uba, paprika	50.00	30.28	5.96	0.18	2.23
	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
	Oun (PRIA)	80.00	22.10	5.95	0.00	0.00
Õhtuode	Einevõileib	100.00	335.00	41.20	14.16	10.60
	Kamajook	150.00	138.00	21.30	3.67	6.17
	Kokku:		731.89	89.62	21.88	26.93
	NADALA KESKMINE KOKKU:		697.52	95.29	23.50	26.90

Teavet menüüs sisalduvate allergeneid kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPAIJA JA PUU-JA KOOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV