

## Koolilõuna 14-18.10.2024

## Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, g	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	200.00	253.00	34.00	8.46	8.62
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	140.00	200.20	18.12	10.08	17.90
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Porgandi-ananassisalad päevaliliseemnetega	50.00	69.20	6.26	4.57	1.42
	Punane kapsas, mais, redis, lillkapsas (aurutatud)	50.00	21.13	4.74	0.16	0.85
	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
	Banaan	80.00	35.60	7.80	0.10	0.40
Õhtuode	Köögiviljapüreesupp	210.00	272.51	24.22	10.84	6.38
	Sepik singiga	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	<b>Kokku:</b>		<b>723.93</b>	<b>106.43</b>	<b>23.49</b>	<b>32.45</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Neljaviilapuder	250.00	285.00	46.62	6.97	11.61
	Keedis	30.00	37.80	9.33	0.11	0.14
	Piim (PRIA)	200.00	116.00	10.60	5.20	6.60
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250.00	282.50	31.50	12.13	10.75
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Jogurttarretis küpsiste ja marjapüreega (L)	160.00	196.80	24.60	8.27	5.81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	80.00	13.90	2.21	0.10	0.62
Õhtuode	Soe kartuli-singisalat tomatitega	150.00	261.00	28.10	7.16	7.53
	Porgandipulgad (PRIA)	30.00	9.72	2.55	0.06	0.18
	<b>Kokku:</b>		<b>630.40</b>	<b>83.29</b>	<b>23.48</b>	<b>21.45</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Krõbe marjamüsl	50.00	241.00	33.90	9.50	6.70
	Maitsestatud jogurt marjadega (L)	250.00	313.00	36.80	10.10	8.45
Lõunasöök	Tomatine veiselihapada ürtidega	140.00	225.00	7.69	12.90	10.30
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)	30.00	22.53	0.98	0.50	3.54
	Hiinakapsa-kurgisalat	50.00	15.60	1.41	0.92	0.64
	Marineeritud peet, kapsas, läätsed (keedetud)	50.00	27.48	5.61	0.15	1.51
	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	22.10	5.95	0.00	0.00
Õhtuode	Orsotto	150.00	251.00	25.30	4.77	3.33
	Hapukoore-redisekaste tilliga	30.00	23.51	2.06	0.94	0.41
	Õunajook	200.00	82.60	20.60	0.00	0.50
	<b>Kokku:</b>		<b>612.69</b>	<b>68.74</b>	<b>23.88</b>	<b>24.88</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Marjad	30.00	14.80	3.75	0.12	0.42
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Selge kalasupp keedumunaga	250.00	189.50	16.43	7.65	12.95
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem kakaoga ja marjadega	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 juustuga	150.00	337.00	50.60	11.70	11.80
	Tomatikaste	50.00	46.90	8.05	1.09	0.91
	Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	<b>Kokku:</b>		<b>551.40</b>	<b>82.91</b>	<b>14.30</b>	<b>21.64</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök	Maisimannapuder	200.00	287.00	32.60	13.80	8.92
	Keedis	30.00	50.30	12.70	0.00	0.09
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	230.66	21.68	16.15	8.82
	Kartul, aurutatud	140.00	105.60	24.40	0.14	2.74
	Peedisalat porruga	50.00	28.12	4.27	1.26	0.54
	Kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50.00	28.60	2.86	1.12	0.91
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Marjajogurt	200.00	239.20	40.40	6.40	7.20
	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	Marjakook	100.00	385.00	52.87	20.10	8.12
	Mustõstrajook	150.00	77.79	23.79	0.15	0.40
	<b>Kokku:</b>		<b>836.18</b>	<b>124.05</b>	<b>32.48</b>	<b>25.52</b>
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>670.92</b>	<b>93.08</b>	<b>23.52</b>	<b>25.19</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV