



**Koolilõuna 28.10-1.11.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Maasikad	30.00	12.40	3.09	0.06	0.15
	Puuviljatee meega	200.00	98.20	24.20	0.00	0.32
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	140.00	184.20	19.85	8.68	8.46
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Täisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.56
	Kapsasalat magusa maisiga	50.00	19.10	3.21	0.15	0.73
	Porgand, redis, suvikõrvits (aurutatud)	50.00	24.05	3.19	1.24	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				
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	Piima-kruubisupp	200.00	217.00	28.00	8.48	8.12
	Sepik kalavõidega	45.00	91.40	17.30	1.17	4.19
	<b>Kokku:</b>		<b>647.25</b>	<b>101.71</b>	<b>18.65</b>	<b>21.71</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Rukkihelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Hapukoor	30.00	17.50	4.65	0.12	0.33
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
Lõunasöök	Talupojasupp suitsulihaga	250.00	272.50	22.78	18.40	7.73
	Karamellpuding punase sõstrapüreega (L)	160.00	222.40	35.84	5.92	5.92
	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	Munapuder porgandiga	100.00	159.00	17.97	12.00	8.85
	Võiseplik	30.00	105.00	12.30	5.47	1.92
	Keefir (PRIA)	100.00	55.00	4.45	2.54	3.58
	<b>Kokku:</b>		<b>626.60</b>	<b>86.02</b>	<b>25.25</b>	<b>17.89</b>
Kolmapäev		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	56.70	14.00	0.17	0.21
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Ahjukala	70.00	224.23	23.77	13.53	10.96
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	111.00	23.60	0.71	3.66
	Kodujuustu-tomatikaste (L)	30.00	19.70	1.12	0.65	2.44
	Hiinakapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50.00	15.60	3.41	0.92	0.64
	Peet, paprika, hernes, brokoli (aurutatud)	50.00	22.05	4.62	0.15	1.34
	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
	Kiivi	80.00	28.70	6.99	0.60	0.88
Õhtuode	Ahju-kõõgiviljad	150.00	143.00	29.00	4.58	1.41
	Jogurtikaste tilliga	30.00	16.60	1.69	0.66	1.04
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	<b>Kokku:</b>		<b>665.36</b>	<b>99.00</b>	<b>25.63</b>	<b>26.72</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200.00	228.00	37.30	5.58	9.29
	Kirsid	30.00	17.50	4.38	0.09	0.24
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Lõunasöök	Frikadellisupp	250.00	251.00	25.90	11.00	8.50
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160.00	180.80	20.64	9.14	3.95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
Paprika (PRIA)	80.00	13.40	3.20	0.10	0.50	
Õhtuode	Tatrarook sealihaga	150.00	348.00	29.00	16.80	21.50
	Kurgi-hapukooresalat	40.00	11.60	0.91	0.78	0.35
	Õunajook	100.00	41.30	10.30	0.00	0.25
	<b>Kokku:</b>		<b>560.20</b>	<b>74.34</b>	<b>21.07</b>	<b>16.89</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Puuviljamüsl	50.00	206.00	30.90	7.29	5.18
	Maitsestatud jogurt	200.00	183.00	24.40	4.40	7.20
Lõunasöök	Kanapasta päikesekuivatatud tomatitega	250.00	513.00	40.00	20.50	23.10
	Tomatikaste basiilikuga	50.00	23.90	3.34	1.16	0.41
	Porgandi suvikõrvitsa salat seesamiseemnetega	50.00	48.30	4.56	3.07	1.47
	Kapsas, kurk, redis	50.00	14.93	2.28	0.57	0.53
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Õunajook	100.00	41.30	10.30	0.00	0.24
	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	Õunakook	100.00	296.00	45.30	5.47	12.40
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	<b>Kokku:</b>		<b>845.43</b>	<b>90.92</b>	<b>32.71</b>	<b>31.06</b>
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>547.46</b>	<b>71.66</b>	<b>20.05</b>	<b>18.17</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV