

Koolilõuna 07.04-11.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanalihakaste	140,00	108,00	6,86	5,56	6,71
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Täisterapasta/pasta (G)	80,00	137,00	26,20	1,08	4,54
	Kapsa-õunasalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
	Porgand, roheline hernes, paprika	100,00	47,00	6,42	0,36	2,52
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Kirsitarretis vahukoorega (L)	160,00	213,00	38,70	4,87	3,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	1,90	0,10	0,80
	Kokku:		577,90	86,82	16,77	19,40
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalakaste tilliga (L)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
	Kartuli-porgandipüree (L)	80,00	89,30	13,70	2,62	2,32
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa salat värske kurgiga	125,00	32,00	1,79	1,95	1,24
	Paprika, kapsas, redis	100,00	27,20	4,64	0,20	0,73
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	40,00	9,24	0,00	0,30
	Kokku:		701,35	95,69	25,69	23,77
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp kookosjooqi ja riisiiga	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Maasika mannaht piimaga (G,L)	160,00	123,00	23,90	1,44	2,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		535,40	72,82	18,44	17,09
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L,G)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Hapukoorekaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		741,50	106,25	29,20	22,03
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			643,28	91,83	21,55	21,10

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodde

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele