

Koolilõuna 21.04-25.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kana-porrुकaste (G,L)	140,00	169,00	6,35	12,50	7,45
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Riis, aurutatud	80,00	103,00	22,90	0,21	2,00
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	28,20	5,08	0,10	1,20
	Porgand, hernes, lillkapsas	100,00	48,90	6,97	0,35	2,81
	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:		771,70	109,34	24,60	25,81
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunisupp pastaga (G)	250,00	211,00	30,70	1,61	16,70
	Pasha kohupiimakreem (G,L)	160,00	308,00	35,40	14,80	8,02
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		684,30	99,86	17,61	30,58
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha magushapus kastmes	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Riis, aurutatud (G)	80,00	108,00	21,80	0,58	3,30
	Ahjukartulid ürtidega	100,00	103,00	19,38	1,25	2,54
	Porgandi-mangosalat	125,00	55,00	8,35	1,35	0,75
	Valge redis, mais, punane kapsas	125,00	27,50	4,28	0,13	1,19
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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:		718,10	108,04	20,55	28,49
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp lillkapsa ja brokkoliga	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Maisimannakreem rabarberikisselliga (L)	160,00	163,00	24,20	6,27	1,94
	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:		564,40	70,82	22,17	19,47
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakklihakaste	140,00	97,60	5,36	4,87	6,92
	Bulgur, aurutatud (G)	80,00	125,00	24,00	0,81	4,15
	Tatar, aurutatud	80,00	70,40	13,50	0,50	2,42
	Kapsa salat paprikaga	125,00	38,38	6,65	0,25	1,20
	Kaalikas, nuikapsas, mais	125,00	54,80	9,20	0,70	1,47
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,63
	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:		668,08	94,71	19,89	24,04
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			681,32	96,55	20,97	25,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele