

Koolilõuna 28.04-02.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš porgandiga (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Kapsa-rohelise sibula salat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
	Kurk, lillkapsas, mais	100,00	41,90	6,95	0,56	1,64
	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)	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:		738,05	104,71	23,63	23,50
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-läätse supp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		598,95	98,10	13,33	19,81
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kalafilee köögiviljapadjal (PT)	80,00	96,80	1,25	4,86	11,76
	Kartulipüree (L)	100,00	111,62	17,12	3,28	2,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Soe valgekaste (G,L)	50,00	73,30	4,37	5,47	1,54
	Hiina kapsa tomati salat	100,00	15,10	1,83	0,10	1,11
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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:		721,77	92,22	26,66	26,66
Neljapäev	Volbripäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
						
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit kartuli ja sealihaga	250,00	329,20	46,13	8,56	13,87
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Porgand, hernes, pastinaak	100,00	85,90	10,60	1,90	3,44
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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:		747,00	100,63	23,07	27,51
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			701,44	98,91	21,67	24,37

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodete

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele