

Koolilõuna 05.05-09.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihaga (G)	140,00	116,00	4,33	6,10	10,30
	Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
	Värskkekapsa-õunasalat	100,00	38,20	7,63	0,06	0,68
	Redis, lehtsalat, roheline sibul	100,00	22,40	2,43	0,29	1,62
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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:		722,45	99,34	22,41	27,99
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp köögiviljadega	250,00	134,00	8,36	5,03	13,00
	Riisivaht maasikakisselliga (L)	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		587,60	93,40	13,54	22,42
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	BBQ marinaadis küpsetatud kana poolkoib (PT)	80,00	122,00	5,28	3,93	16,20
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
	Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,70	5,05	6,31	1,41
	Kapsa-paprikasalat	100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
	Jääsalat, mais, porgand	100,00	40,50	6,63	0,57	1,11
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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:		768,00	105,11	25,46	30,95
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskkekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor (L)	30,00	66,60	1,14	2,15	0,99
	Karamellkissell ploomimoosiga (L)	160,00	189,00	38,10	2,63	3,27
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		601,00	85,86	16,48	16,44
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veisehakklihaga	250,00	427,00	47,60	16,90	18,00
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
	Hiina kapsa-kurgisalat	100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
	Porgand, lillkapsas, šampinjonid	100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	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:		862,00	102,46	36,49	29,90
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			708,21	97,23	22,88	25,54

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoodde

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele