

Koolilõuna 03.06-07.06.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste (L)	120,00	186,00	15,48	15,12	6,62
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-porgandisalat	25,00	10,32	1,82	0,38	0,22
	Kaalikas, roheline hernes, porrulauk	25,00	10,77	2,17	0,12	0,48
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		593,19	85,52	24,20	18,73
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalassupp	200,00	216,38	21,95	11,14	9,89
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Muffin vaniljekastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		535,48	83,69	15,17	18,29
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine sealihahautis (G)	120,00	163,20	19,90	15,15	8,76
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Kapsa salat viirsikuga	25,00	16,25	1,61	0,88	0,23
	Porgand, valged oad, peet	25,00	18,45	2,37	0,47	0,78
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		604,03	90,87	26,90	21,61
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	120,00	197,71	18,58	13,84	7,56
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedisalat porruga	25,00	14,06	2,14	0,63	0,27
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	25,00	14,30	1,43	0,56	0,46
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		397,47	47,29	21,75	12,25
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorekastmes kanalihatükid (L)	120,00	165,94	9,69	10,68	12,96
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Hiiina kapsa salat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Mais, valge redis	50,00	10,70	2,00	0,13	0,79
	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)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Jõhvika-kama smuuti keefiriga (G,L)	100,00	97,10	17,40	1,41	2,89
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		633,89	94,06	19,86	25,13
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			552,81	80,28	21,58	19,20

Teavet menüü sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV