

Koolilõuna 04.03-08.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	120,00	140,40	9,21	7,72	11,39
	Tatar, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Hiinakapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Redis, hernes, porrulauk	50,00	20,90	2,35	0,17	1,53
	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)	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:		645,55	90,27	20,74	25,99

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe tükid (G)	50,00	114,50	3,49	8,70	5,30
	Kartulipüree (L)	70,00	42,84	7,91	0,44	1,32
	Riis, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Kõrvits, porgand, roheline sibul	50,00	38,60	1,34	0,07	0,40
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		633,51	75,57	24,41	19,62

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš	250,00	177,25	20,03	9,40	5,65
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tarretis	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		618,25	82,53	24,69	21,30

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	120,00	177,60	10,86	8,18	8,94
	Tatar, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89
	Porgandi-apelsinisolat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, hapukapsas, mais	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
	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)	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:		635,53	89,49	19,92	21,91

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta segahakklihaga	200,00	216,00	19,02	8,22	10,74
	Tomatikaste	50,00	30,35	4,20	1,01	0,84
	Ahjuköögiviljad	50,00	42,20	7,20	1,39	0,62
	Kapsa-porgandisolat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Mais, sojauba, pastinaak	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
	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)	100,00				
	Mustika-kaerajook (L, G)	50,00	58,85	8,98	1,53	1,69
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		659,63	79,66	24,56	23,18
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		638,49	83,51	22,86	22,40

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV