

Koolilõuna 29.01-02.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mahe chilli con carne	120,00	157,89	17,01	7,44	7,25
	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
	Kapsa salat tilliga	25,00	16,25	1,61	0,88	0,23
	Redis, hernes, porrulauk	25,00	10,45	1,18	0,08	0,77
	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) (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:		638,24	95,99	19,50	20,55
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsaga	200,00	218,00	18,22	14,72	6,18
	Muffin vaniljekastmega (L)	160,00	192,00	33,28	3,44	4,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		537,60	77,40	18,92	15,17
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	120,00	175,27	20,40	11,85	9,85
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	25,00	10,73	2,35	0,04	0,09
	Porgand, kõrvits, oad	25,00	17,90	2,47	0,33	0,95
	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) (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:		557,82	78,31	24,15	20,50
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	200,00	200,00	11,72	10,52	14,12
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	136,00	29,12	0,45	2,56
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		482,60	66,50	13,98	20,76
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	120,00	111,99	18,58	13,84	7,56
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	10,45	1,75	0,05	0,43
	Hiina kapsas, uba, hapukurk	25,00	14,83	1,99	0,07	1,07
	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				
	Maasika-jogurti smuuti kaerahelvestega (L, G)	200,00	232,00	35,80	4,74	8,80
	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:		711,52	114,55	28,77	26,17
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		585,56	86,55	21,06	20,63

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV