

Koolilõuna 01.04-05.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	120,00	201,87	13,51	14,49	8,44
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kapsa-maisi-paprikasalat	50,00	33,20	3,98	1,37	0,76
	Porgand, hernes, redis	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
	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:		726,27	100,48	27,10	22,84

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	120,00	124,80	7,82	6,56	7,72
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Riis, aurutatud	70,00	100,80	15,61	0,48	7,14
	Punapeedisalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Valge redis, aedoad, porgand	50,00	18,40	2,08	0,60	0,56
	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	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		603,19	84,30	17,80	24,87

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp (G)	200,00	172,87	21,62	10,37	3,36
	Jogurti-leivakreem moosiga (G,L)	160,00	240,00	51,36	1,63	3,68
	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:		537,27	98,26	12,86	10,79

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalafilee juurviljadega tomatikastmes	50,00	67,50	0,05	3,05	9,95
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Soe koorekaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Pastinaak, šampinjonid, hapukurk	50,00	33,05	5,30	0,22	1,85
	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
	Kapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		560,65	66,25	20,89	25,51

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustuga (G, L)	200,00	306,00	44,00	5,58	12,72
	Ürdised ahjuköögiviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	13,20	1,99	0,15	0,73
	Punane kapsas, pirn, brokoli (aurutatud)	50,00	19,45	3,08	0,13	0,92
	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	#DIV/0!
	Kokku:		687,80	89,63	23,35	#DIV/0!
	NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		623,04	87,78	20,40	#DIV/0!

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV