

## Koolilõuna 10.02-14.02.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga (L)	140,00	199,00	15,70	10,30	8,68
Tatar, aurutatud	70,00	61,60	11,80	0,44	2,12
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
Hernes, porrulauk	100,00	46,20	5,90	0,35	2,75
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)	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
<b>Kokku:</b>		<b>707,75</b>	<b>95,77</b>	<b>23,74</b>	<b>22,73</b>
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Segahakkliha-pastasupp (G)	250,00	266,00	18,80	15,40	11,80
Vanillikohupiimakreem maasikakastmega (L)	160,00	217,00	24,80	9,96	6,49
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>625,30</b>	<b>72,44</b>	<b>26,39</b>	<b>23,36</b>
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marokopärane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
Valge redis, mais,	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
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)	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
<b>Kokku:</b>		<b>641,10</b>	<b>97,48</b>	<b>18,98</b>	<b>24,43</b>
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>640,80</b>	<b>96,42</b>	<b>18,77</b>	<b>19,46</b>
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	172,00	32,70	1,34	5,68
Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,10	0,19	1,75
Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
Kaalikas, redis	125,00	31,10	5,13	0,17	1,00
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)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>721,23</b>	<b>109,13</b>	<b>20,96</b>	<b>24,18</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>667,24</b>	<b>94,25</b>	<b>21,77</b>	<b>22,83</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögi personaliilt  
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode  
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele