

## Koolilõuna 17.02-21.02.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihaguljašš porgandiga (L, G)	140,00	131,00	5,69	8,79	6,91
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68
Tatar, aurutatud	100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
Kapsa-sibulasalat tilliga	100,00	76,80	6,20	4,90	1,08
Porgand, kaalikas,	100,00	67,60	10,30	0,26	1,48
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)	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>763,75</b>	<b>108,06</b>	<b>23,33</b>	<b>23,34</b>
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-läätse supp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
Puuviljakissell vahukoorega (L)	160,00	238,00	48,60	3,13	1,90
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>584,15</b>	<b>94,58</b>	<b>13,16</b>	<b>19,12</b>
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Üleküpsetatud kalafilee (G, L, PT)	50,00	92,80	0,87	6,67	7,28
Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	53,00	10,10	0,46	1,59
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50
Tartarkaste (L)	100,00	139,00	9,74	11,90	4,20
Hiina kapsa-tomatisalat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
Aeduba, roheline sibul	100,00	39,90	4,34	1,38	1,38
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)	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>696,40</b>	<b>91,19</b>	<b>28,22</b>	<b>23,49</b>
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Minestrone supp kalkunilihaga (G)	250,00	178,00	16,70	6,35	11,80
Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>560,40</b>	<b>77,02</b>	<b>14,32</b>	<b>27,87</b>
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Ahjuköögiviljad	100,00	72,10	9,50	2,46	1,32
Soe koorekaste (L)	100,00	145,00	6,94	11,90	2,30
Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
Porgand, hernes,	150,00	128,85	15,90	2,85	5,16
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)	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>952,60</b>	<b>115,45</b>	<b>36,24</b>	<b>29,91</b>
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>		<b>711,46</b>	<b>97,26</b>	<b>23,05</b>	<b>24,74</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele