

Koolilõuna 03.03-07.03.2025

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Sealihatükid magushapus kastmes	140,00	163,80	10,75	9,01	13,29	
Riis, aurutatud	100,00	129,00	28,70	0,27	2,50	
Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,25	32,75	1,35	5,68	
Punase kapsa salat virsikuga	100,00	65,00	6,42	3,52	0,94	
Redis, porrulauk	100,00	41,80	4,70	0,34	3,06	
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	
Kokku:		830,50	120,27	24,58	31,84	
Teispäev	Vastlapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp suitsulihaga (G, L)		250,00	375,00	31,30	15,70	21,60
Vastlakukkel vahukoorega (G, L)		80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kaalikas (PRIA)		100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Kokku:		804,60	83,52	35,83	31,20	
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kanakaste (G, L)		140,00	207,20	14,67	13,54	10,44
Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,10	1,90
Tatar, aurutatud		100,00	88,00	16,88	0,62	3,03
Kapsa-ananassalat		100,00	26,40	6,97	0,30	1,45
Peet, mais,		100,00	47,60	8,62	0,32	1,32
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
Kokku:		699,45	98,89	24,97	24,81	
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsaborš sealihaga		250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
Hapukoor (L)		10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Vaarika-mustsõstra mannaeht piimaga (G, L)		160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik		50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)		100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		508,60	75,48	15,12	15,12	
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pilaff porgandi ja veisehakklihaga		250,00	292,00	39,60	8,87	12,10
Röstitud köögiviljad		150,00	91,20	14,24	1,68	2,52
Ürdi-jogurtikaste (L)		100,00	88,60	11,20	3,96	1,86
Hiina kapsa-paprika-avokaadosalat		100,00	24,00	3,16	1,08	1,20
Porgand, šampinjoniid peterselliga		100,00	35,80	5,18	0,56	2,16
Salatikaste		5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Kodujuust (PRIA) (L)		5,00	5,15	0,13	0,22	0,67
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
Kokku:		735,30	109,03	21,10	24,46	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			715,69	97,44	24,32	25,48

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele