

Koolilõuna 03.02-07.02.2025

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Esmaspäev					
Kana-karrikaste (L)	140,00	147,00	5,56	8,81	11,10
Riis, 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-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
Roheline hernes, redis	50,00	16,80	2,38	0,12	0,79
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:		677,45	95,94	21,20	26,08
Teisipäev					
Hartšoo veiselihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
Riisivaht marjakisselliga (L)	160,00	216,00	30,00	9,22	2,63
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
Kokku:		630,80	87,59	18,70	27,18
Kolmapäev					
Pikkpoiss punasest kalast (G, L, PT)	75,00	129,00	12,50	4,67	8,71
Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Soe koorekaste (G, L)	50,00	72,2	4,3	5,22	1,93
Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
Punane kapsas, mais,	125,00	52,5	7,65	0,737	2,22
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	10,02	0,00	0,30
Kokku:		690,76	95,04	24,73	25,35
Neljapäev					
Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
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
Kokku:		558,60	77,43	20,91	18,97
Reede					
Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
Hapukoore-laimikaste (L)	50,00	58,80	2,52	4,77	1,44
Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
Peet, oad	125,00	39,90	5,85	0,27	1,89
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:		741,50	106,25	29,20	22,03
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:		659,82	92,45	22,95	23,92

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele