

Koolilõuna 06.05-10.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Kanalihtükid magushapus kastmes	120,00	108,12	17,81	3,35	11,17			
	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			
	Porgandi-ananassisalad	25,00	11,33	2,16	0,39	0,15			
	Punane kapsas, mais, juurseller (röstitu)	25,00	16,18	2,27	0,47	0,46			
	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)	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			
		<b>Kokku:</b>		<b>558,72</b>	<b>97,73</b>	<b>12,61</b>	<b>22,87</b>		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Köögiviljasupp kalaga	200,00	169,89	20,34	7,72	10,80		
		Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33		
		Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	255,30	36,90	6,98	11,47		
		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		
			<b>Kokku:</b>		<b>571,79</b>	<b>82,90</b>	<b>17,71</b>	<b>26,35</b>	
		Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
			Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	120,00	192,00	21,48	12,01	15,63
				Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Riis, aurutatud				70,00	55,90	11,61	0,35	2,09	
Peedisalat jõhvikatega	25,00			9,93	1,69	0,05	0,36		
Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	25,00			10,20	1,44	0,08	0,50		
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)	100,00								
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00			92,00	19,68	0,66	3,15		
Pirn (PRIA)	100,00			46,40	10,20	0,00	0,30		
	<b>Kokku:</b>			<b>535,51</b>	<b>76,99</b>	<b>21,39</b>	<b>24,90</b>		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	120,00	177,60	10,86	8,18	8,94		
		Tatar, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96		
		Riis, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89		
		Porgandi-apelsinisalad	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41		
		Peet, hapukapsas, mais	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13		
		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 (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00		
		<b>Kokku:</b>		<b>635,53</b>	<b>89,49</b>	<b>19,92</b>	<b>21,91</b>		
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	200,00	328,00	39,40	12,50	13,72		
		Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23		
		Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44		
		Jääsalat, valged oad (keedetud), porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26		
		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)	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		
			<b>Kokku:</b>		<b>661,85</b>	<b>86,04</b>	<b>24,63</b>	<b>22,02</b>	
<b>Piima-muna-taimetoit</b>		Pilaff punaste ubadega	200,00	270,66	24,56	4,49	7,15		
			<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	<b>592,68</b>	<b>86,63</b>	<b>19,25</b>	<b>23,61</b>		

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV