

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	120,00	171,60	15,53	8,64	15,34
	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
	Hiina kapsa ja paprika salat	25,00	4,84	1,01	0,05	0,28
	Punane kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	25,00	21,34	4,59	0,18	1,34
	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
	Kokku:		620,88	96,62	17,27	28,05
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-pastasupp (G)	200,00	226,00	25,20	9,70	8,60
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:		587,90	85,80	18,26	22,59
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	120,00	175,27	20,40	11,85	9,85
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kaalika-õunasalat	25,00	13,75	2,44	0,52	0,21
	Peet, kapsas, läätsed (keedetud)	25,00	33,51	6,75	0,17	1,95
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		547,80	82,67	21,78	20,11
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Paneeritud kala, koorekaste 70/70	120,00	171,60	10,39	8,64	14,49
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89
	Kapsa-paprikasalat	25,00	16,60	1,99	0,69	0,38
	Kõrvits, hernes, kaalikas	25,00	18,78	3,40	0,08	0,67
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		654,33	90,86	20,83	28,66
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	120,00	197,71	18,58	13,84	7,56
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Peedisalat porruga	25,00	14,06	2,14	0,63	0,27
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	25,00	14,30	1,43	0,56	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		535,87	77,17	22,41	15,70
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		589,36	86,62	20,11	23,02

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV