

Koolilõuna 07.04-11.04.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kanalihakaste	140.00	108.00	6.86	5.56	6.71
	Bulgur, aurutatud	80.00	70.40	13.50	0.50	2.42
	Riis, aurutatud	80.00	137.00	26.20	1.08	4.54
	Värskekapsa-õunasalat	100.00	38.20	7.63	0.06	0.68
	Porgand, roheline hernes, salatimix	100.00	47.00	6.42	0.36	2.52
	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
Taimetoit	Tomatine aedviljakaste	140.00	79.60	9.23	2.46	3.35
	Kokku:		660.25	97.56	17.65	23.24
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone supp veiselihaga	250.00	212.00	16.70	10.80	10.40
	Kirsikissell vahukoorega (L)	160.00	213.00	38.70	4.87	3.47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60.00	138.00	29.52	1.00	4.73
	Redis (PRIA)	100.00	14.90	1.90	0.10	0.80
Taimetoit	Minestrone supp kikerhernestega	250.00	347.00	33.00	16.90	9.89
	Kokku:		577.90	86.82	16.77	19.40
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga (PT)	75.00	129.00	12.50	4.67	8.71
	Kartulipüree (L)	80.00	89.30	13.70	2.62	2.32
	Riis, aurutatud	80.00	103.00	22.90	0.21	2.00
	Tartarkaste (L)	50.00	69.50	4.87	5.95	2.10
	Hiina kapsa salat kurgiga	125.00	32.00	1.79	1.95	1.24
	Kikerhermes, kapsas, redis	100.00	27.20	4.64	0.20	0.73
	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	40.00	9.24	0.00	0.30
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G,L)	75.00	92.70	6.46	6.21	2.37
	Kokku:		701.35	95.69	25.69	23.77
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	250.00	242.00	13.80	15.80	8.84
	Maasika mannaaht piimaga (G,L)	160.00	123.00	23.90	1.44	2.92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60.00	138.00	29.52	1.00	4.73
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
Taimetoit	Läätsesupp kookosjoogiga	250.00	395.00	42.10	19.00	10.80
	Kokku:		535.40	72.82	18.44	17.09
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L,G)	250.00	245.75	42.75	7.93	10.13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100.00	69.00	9.70	2.22	1.60
	Hapukoorekaste (L)	50.00	58.80	2.52	4.77	1.44
	Porgandi-virsikusalat	100.00	68.40	8.48	3.92	0.60
	Peet, hapukurk, 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
Taimetoit	Tex-mex pastavorm aedubade ja maisiga (L,G)	250.00	358.00	49.90	7.69	15.80
	Kokku:		741.50	106.25	29.20	22.03
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			643.28	91.83	21.55	21.10

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele