

Koolilõuna 28.04-02.05.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš porgandiga (L, G)	140.00	131.00	5.69	8.79	6.91
	Täisterapasta/pasta (G)	100.00	171.25	32.75	1.35	5.68
	Tatar, aurutatud	100.00	88.00	16.88	0.62	3.03
	Kapsa-sibulasalat tilliga	100.00	76.80	6.20	4.90	1.08
	Kurk, liilkapsas, mais	100.00	41.90	6.95	0.56	1.64
	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)	50.00				
	Rukkkileiva- 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	Juurviljaguljašš (G, L)	140.00	86.70	11.00	2.75	2.27
	Kokku:		738.05	104.71	23.63	23.50
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250.00	198.75	15.78	9.00	12.68
	Puuviljakissell vahukreemiga (L)	160.00	238.00	48.60	3.13	1.90
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60.00	138.00	29.52	1.00	4.73
	Nuikapsas	100.00	24.20	4.20	0.20	0.50
Taimetoit	Kapsa-läätsesupp	250.00	200.25	27.60	4.30	6.68
	Kokku:		598.95	98.10	13.33	19.81
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kalafilee köögiviljapadjal (PT)	80.00	96.80	1.25	4.86	11.76
	Kartulipüree (L)	100.00	111.62	17.12	3.28	2.90
	Riis, aurutatud	100.00	129.00	28.70	0.27	2.50
	Soe valgekaste (G,L)	50.00	73.30	4.37	5.47	1.54
	Hiina kapsa marineeritud kurgi salat	100.00	15.10	1.83	0.10	1.11
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	100.00	39.90	4.34	1.38	1.38
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkkileiva- 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	Ahjus küpsetatud liilkapsas	100.00	82.10	14.30	1.66	2.42
	Kokku:		721.77	92.22	26.66	26.66
Neljapäev	Volbripäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
						
	Kokku:		0.00	0.00	0.00	0.00
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140.00	134.00	6.63	7.65	7.81
	Kartul, aurutatud	100.00	72.50	15.50	0.10	1.90
	Bulgur, aurutatud (G)	80.00	125.00	24.00	0.81	4.15
	Peedi-küüslaugusalat	100.00	41.80	7.00	0.20	1.71
	Porgand, hernes, pastinaak	100.00	85.90	10.60	1.90	3.44
	Kodujuust (PRIA) (L)	25.00	25.75	0.63	1.10	3.33
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	5.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50.00				
	Rukkkileiva- 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	Ühepajatoit roheliste hernestega	140.00	97.80	8.80	4.55	3.02
	Kokku:		749.30	100.63	23.07	27.51
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			702.02	98.91	21.67	24.37

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

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele