Koolilõuna 11.03-15.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš kalkunilihast (G, L)	140,00	156,80	7,39	9,45	10,37
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kapsa-paprikasalat	50,00	18,50	2,44	0,51	0,55
	Porgand, hernes, brokoli	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**648,95**	**93,61**	**18,76**	**24,79**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	235,25	24,83	10,18	9,40
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L)	160,00	276,80	38,24	10,58	7,15
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		**668,15**	**90,95**	**23,83**	**21,62**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud Tandoori kana poolkoib (L)	75,00	154,50	1,39	9,68	15,30
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Hiina kapsa-tomatisalat	50,00	22,60	1,20	1,49	0,74
	Peet, aeduba, redis	50,00	20,10	1,89	0,89	0,53
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**645,80**	**84,95**	**21,92**	**26,84**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Köögivilja-pastasupp hakklihaga	250,00	249,50	16,35	14,40	12,50
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Panna cotta maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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:		**615,90**	**71,53**	**25,85**	**23,18**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	397,50	49,25	13,90	17,60
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Porgandi-rosinasalat	100,00	91,90	10,30	4,62	0,78
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,95	4,19	0,21	0,99
	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				
	Marjasmuuti (L, G)marju25gmaitsestamata jogurt PRIA 125g	150,00	106,50	28,80	2,75	4,19
	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:		**975,95**	**143,48**	**35,25**	**31,17**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**710,95**	**96,90**	**25,12**	**25,52**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 18.03-22.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hakklihakaste (G, L)	140,00	277,20	4,73	22,96	12,77
	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 salat ananassiga	100,00	33,10	6,20	0,26	1,00
	Pastinaak, hernes, riivitud kaalikas mahlaga	100,00	51,40	7,14	0,36	2,88
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**807,80**	**98,48**	**32,16**	**28,53**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanasupp riisiga (L)	250,00	233,50	18,05	11,65	13,23
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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:		**558,50**	**85,69**	**13,70**	**21,56**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Sealiha strooganov (L, G)	140,00	253,40	5,78	19,88	12,46
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	50,10	13,02	0,38	1,12
	Peet, hapukurk, oad	100,00	41,90	6,34	0,24	2,44
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**722,33**	**83,15**	**32,60**	**26,43**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	Jogurti-kama dessert mustikakastmega (G, L)	160,00	201,60	29,68	8,77	5,76
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		**608,30**	**81,38**	**18,85**	**21,45**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kartuli-hakklihavorm tilliga (G)	250,00	377,50	57,25	10,38	11,00
	Ahjuköögiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Koorekaste sidruniga (L)	100,00	117,00	4,98	9,48	2,86
	Kapsa salat kurgi ja spinatiga	100,00	19,70	2,20	0,32	1,50
	Porgand, kikerhernes, mais	100,00	74,20	12,00	0,90	2,96
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**853,55**	**117,42**	**29,71**	**24,14**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**710,10**	**93,22**	**25,40**	**24,42**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 25.03-28.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pasta hakklihaga (G)	250,00	447,50	70,75	8,45	20,13
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50,00	26,50	3,46	0,20	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**818,90**	**129,89**	**18,78**	**29,36**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hernesupp	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	Mustsõstra mannavaht piimaga (G, L)	160,00	138,88	28,96	1,01	2,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Kokku:		**545,28**	**79,24**	**20,34**	**15,17**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Azuu sealihast (G, L)	140,00	292,00	31,06	12,45	12,75
	Kartul aurutatud	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa salat tomatiga	50,00	12,20	1,90	0,13	0,43
	Valge redis, mais, edamame uba (sojauba), roheline sibul	50,00	27,45	1,54	1,14	2,19
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**687,55**	**94,60**	**22,96**	**24,25**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	305,00	36,00	10,55	15,00
	Kohupiimakreem rosinatega, marjakaste (L)	160,00	308,80	36,00	14,67	7,97
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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:		**761,20**	**102,20**	**26,25**	**27,51**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**703,23**	**101,48**	**22,08**	**24,07**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

Rõõmsaid munadepühi!