

## Koolilõuna 13.05-17.05.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILIA PAKUME IGA PÄEV

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

#VALUE!



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada baklažaan ja paprikaga	70.00	54.37	3.77	1.78	5.35
	Sinepine sealiihakaste (L, G)	70.00	95.20	2.75	2.75	6.87
	Taisterapasta/pasta (G)	70.00	126.00	24.01	0.99	4.65
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.61	0.35	2.09
	Kaalika-kapsasalat mahlaga	50.00	25.60	2.66	1.19	0.53
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50.00	26.50	3.46	0.20	1.95
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>709.02</b>	<b>85.95</b>	<b>23.92</b>	<b>28.74</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Ratatouille (paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat, küüslauk, mugulsibul, toiduõli, sool, must pipar, tüümiin, basilik)	140.00	87.36	6.30	5.71	1.48
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	125.00	47.88	6.89	0.56	6.70
	Tomatine läätsesupp veiselihaga	125.00	112.50	15.93	5.70	4.68
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-rukkileivavaht piimaga (G, L)	160.00	240.00	51.36	1.63	3.68
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Kaalikas (PRIA)	100.00	35.60	6.22	0.10	1.10
	<b>Kokku:</b>		<b>573.18</b>	<b>105.37</b>	<b>10.97</b>	<b>20.43</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Valge oasupp lillkapsaga	250.00	152.50	23.55	1.69	7.00
<b>Kolmapäev</b>	<b>Esimene valik PT pole arvatud päeva toitevääruste hulka</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Küpsetatud kanakitsuliha ananassi ja juustuga (L) PT (valik I)	50.00	96.00	0.87	6.05	9.50
	Paneeritud ahjukala (G) PT (valik II)	50.00	107.00	4.64	5.90	8.65
	Soe röstpaprikakaste	100.00	39.70	6.30	0.52	1.27
	Kartulipüree (L)	70.00	63.28	10.15	1.66	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	91.00	20.16	0.18	2.07
	Hiina kapsa salat paprikaga	50.00	27.20	1.35	1.99	0.72
	Valge redis, kõrvits, edamame uba (sojauba), roheline sibul	50.00	19.65	1.61	0.63	1.38
	Salatikaste	5.00	35.25	0.03	3.90	0.01
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>636.13</b>	<b>81.17</b>	<b>23.64</b>	<b>23.34</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Paneeritud põldoakotlet (G)	100.00	110.00	14.90	2.19	5.26
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	125.00	104.88	13.88	2.44	5.13
	Tähestikusupp kanalihaga (G)	125.00	86.25	11.26	1.75	5.76
	Kohupiima-riisivorm tikrikisselliga (L)	160.00	209.60	34.88	4.53	6.94
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>548.13</b>	<b>90.22</b>	<b>9.75</b>	<b>22.37</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Hernesupp (lihavaba) (G)	250.00	241.75	36.75	3.95	10.83
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga (porgand, kaalikas, peakapsas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, sool, must pipar, till)	125.00	102.38	5.96	4.60	7.88
	Koorene kalakaste (G, L)	125.00	200.00	10.49	12.75	8.64
	Bulgur, keedetud (G)	70.00	110.60	21.21	0.71	3.66
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.70	1.37
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.07	1.60	0.44
	Pastinaak, mais, tomat	50.00	33.60	6.25	0.24	0.95
	Salatikaste	10.00	70.50	0.06	7.80	0.02
	Seemnesegu	15.00	91.65	2.13	8.04	3.36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100.00				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100.00	71.00	19.20	1.83	2.79
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>921.48</b>	<b>115.07</b>	<b>39.11</b>	<b>33.04</b>
<b>Piima-muna-taimetoit</b>	Kõõgiviljaragu (G, L) (porgand, mugulsibul, peakapsas, kaalikas, nisujahu, hapukoor, vesi, sool)	140.00	84.14	13.47	1.78	2.28
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>677.59</b>	<b>95.56</b>	<b>21.48</b>	<b>25.58</b>