Koolilõuna 28.04-2.05.2025

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Esmaspäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Maksastrooganov (L, G) (veisemaks, mugulsibul, hapukoor, nisujahu, tomatipasta, toiduõli, sool, must pipar, petersell)	70,00	95,69	4,71	6,41	4,94
	Kalkuni-köögiviljakaste ürtidega	70,00	71,60	6,08	3,52	4,44
Taimetoit	Juurvilja strooganov (L, G)	70,00	76,85	7,03	5,26	1,32
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Hiina kapsa salat virsikuga	100,00	31,26	6,64	0,20	1,40
	Peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**784,15**	**104,84**	**31,90**	**25,39**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kentucky kanasupp (kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, šampinjonid, või R 82%, nuudlid, karripasta, sojakaste, kookosjook, vesi, sidrun)	100,00	104,00	9,32	4,10	6,91
	Guljašš-supp sealihaga (sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipasta, toiduõli, jahvatatud paprika, vesi, sool, must pipar, petersell)	100,00	94,40	5,78	5,38	4,98
Taimetoit	Hernepüreesupp (L)	100,00	50,60	5,11	1,86	2,49
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustikakakissellliga (L)	160,00	220,00	25,50	10,30	6,16
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		**646,70**	**77,84**	**24,99**	**25,05**
Kolmapäev	**Esimene valik PT pole arvutatud päeva toiteväärtuste hulka**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hautatud sealiha tüümianiga (PT) valik I	50,00	119,00	0,20	7,30	13,30
	Spinatiga üleküpsetatud ahjukala (PT) valik II	50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
Taimetoit	Kikerherne-porgandi kotletid (G)	75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Punase kapsa salat virsikuga	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Porgand, hernes, hapukurk	50,00	27,55	3,37	0,23	1,98
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,75	1,95	8,01	3,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		**733,87**	**96,99**	**23,97**	**29,72**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	**Volbripäev**					
Taimetoit						
	Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kartuli-hakklihavorm	100,00	117,00	9,95	6,11	4,91
	Riisi-köögiviljaroog kanalihaga	100,00	133,00	16,40	4,28	6,16
Taimetoit	Baklažaani-juustu ahjuvorm (L)	100,00	68,40	6,97	2,59	3,10
	Ürdi-jogurtikaste (L)	100,00	126,00	14,70	6,36	2,46
	Röstitud peet tüümianiga	100,00	39,20	6,90	0,20	1,19
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,10	3,15	0,01	0,98
	Pastinaak, mais, riivitud kaalikas mahlaga	50,00	33,60	6,25	0,24	0,95
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	61,16	1,30	5,34	2,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		**834,24**	**102,86**	**33,19**	**25,90**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**599,79**	**76,51**	**22,81**	**21,21**