

Koolilõuna 15.-19.04.24

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev	15.04.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	50,00	49,75	2,01	3,20	2,90
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	50,00	62,00	2,25	3,42	5,40
	Pasta (G)	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Rooskapsas, aurutatud	50,00	22,90	1,54	0,28	2,48
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Porgandi-küüslugusalat majoneesiga	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Kapsasalat roheline sibulaga	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Hapukapsa borsh	120,00	130,80	13,80	4,06	6,35
	Kakao-kohupiimakreem moosiga (L)	120,00	169,20	28,57	4,77	2,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		833,47	125,68	20,50	32,59
Taimetoit	Köögiviljad tomatikastmes	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
Teisipäev	16.04.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov	50,00	55,00	1,90	4,13	2,27
	Hakklihakaste (G, L)	50,00	99,00	1,69	8,32	4,56
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, keedetud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Ahjuköögiviljad, röstitud	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Hapukapsasalat porgandiga	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Peedisalat	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	120,00	83,88	6,90	3,62	4,62
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega (L)	120,00	116,88	24,36	1,38	1,78
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	1,10	0,10
	Kokku:		716,51	93,53	26,85	23,46
Taimetoit	Kikerhernepada	140,00	125,86	19,18	2,42	4,24
Kolmapäev	17.04.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha pajaroog suvikõrvitsa ja tomatiga(G) (valik I)	50,00	83,00	2,67	5,05	5,55
	Üleküpsetatud kalafilee (valik II)	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Kartulipüree (L)	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Kuskuss (G)	50,00	67,00	13,60	0,36	2,07
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Aedoad, aurutatud	50,00	39,35	3,89	0,54	3,08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,70	1,60	0,43
	Marineeritud kõrvits	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
	Punase kapsa salat õuntega	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Särtsakas kanasupp nuudlitega	120,00	90,12	6,83	4,64	4,12
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Virsi-jogurtitarretis (L)	120,00	158,40	28,80	3,65	2,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		821,69	110,50	25,63	30,51
Taimetoit	Porgandivorm (G)	75,00	150,75	13,20	8,33	4,51
Neljapäev	18.04.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Kikerherne-kanapada (G, L)	50,00	51,50	6,40	1,38	3,12

	Pasta (G)	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Riisi, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Porgand-paprika-sibul, röstitud	50,00	30,40	2,78	1,62	0,46
	Kapsasalat ananassiga	50,00	13,20	1,99	0,15	0,73
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	37,55	6,80	0,17	1,35
	Peedi-hapukapsasalt	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Värskekapsasupp sealihaga	120,00	87,84	7,54	4,63	3,32
	Mustsõstra-mannavaht piimaga (G, L)	120,00	110,16	23,28	0,79	2,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		752,10	112,79	20,29	25,83
Taimetoit	Läätse strooganov (G, L)	140,00	218,40	17,64	12,81	6,86
Reede	19.04.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Asuu veiselihaga	50,00	61,00	1,78	3,31	5,65
	Kalkuni-köögiviljapada Vahemere ürtidega (G, L)	50,00	41,60	4,28	0,85	3,80
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Porgandi-valge redisesalat	50,00	46,30	3,99	1,51	3,40
	Kapsa-suvikõrvitsasalat	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Frikadellisupp	120,00	103,92	10,09	5,54	3,68
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	120,00	168,00	20,04	7,28	4,84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	30,1	5,90	0,10	0,80
	Kokku:		749,52	99,17	24,26	31,64
Taimetoit	Koorene oapada köögiviljadega (L)	140,00	98,84	11,65	3,16	3,82
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			774,66	108,33	23,50	28,81

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV