

**Koolilõuna 18.-22.11.24**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	11/18/2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bolognese kaste	50.00	47.65	1.93	3.09	2.73
	Kana-peekonikaste (G;L)	50.00	72.50	3.63	4.27	3.81
	Pasta(G)	50.00	90.00	17.15	0.71	2.98
	Riis, aurutatud	50.00	64.50	14.35	0.13	1.25
	Peet ja bataat vahemere ürtidega, röstitud	50.00	50.50	6.85	1.69	0.94
	Hiina kapsa salat roheliste ubadega	50.00	9.70	1.33	0.09	0.55
	Porgandisalat linaseemnetega	50.00	42.67	9.18	0.35	2.68
	Punase kapsa salat marineeritud kurgiga	50.00	41.70	4.23	2.31	0.48
	Köögivilja püreesupp krutoonidega(L,G)	120.00	108.00	7.61	5.47	3.93
	Kohupiima-jogurtikreem mustikatega	120.00	164.40	18.00	8.48	4.01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
			<b>854.92</b>	<b>119.75</b>	<b>27.40</b>	<b>27.28</b>
Taimetoit	Soe koorene läätsesalat brokkoli ja paprikaga(L)	140.00	151.20	16.10	4.40	8.05
Teisipäev	11/19/2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kapsarull(G;L) 1tk	50.00	101.97	0.92	6.39	10.10
	Kalkuni guljash(G;L)	50.00	75.50	4.20	4.64	3.19
	Kartuli-porgandipüree (L)	50.00	45.20	7.25	1.19	1.18
	Bulgur(G)	50.00	60.50	13.60	0.36	2.07
	Röstitud köögiviljad	25.00	9.53	1.16	0.11	0.82
	Peedisalat balsamico ja seemnetega	50.00	17.75	2.02	0.20	1.38
	Kapsa salat spinatiga	50.00	31.90	2.31	2.05	0.58
	Porgandi-apelsinisalat	50.00	22.00	3.34	0.54	0.30
	Hapukapsasupp sealihaga(G)	120.00	95.28	10.82	3.16	3.15
	Kissell kuivatatud puuviljadest kohupiimavahuga	120.00	124.80	13.68	5.78	3.97
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
			<b>731.83</b>	<b>89.49</b>	<b>25.43</b>	<b>31.26</b>
Taimetoit	Hautatud punane kapsas ploomidega	140.00	176.00	4.60	16.16	5.75
Kolmapäev	11/20/2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe koorekastmes porru ja tilliga(G;L)	50.00	114.50	3.49	8.70	4.30
	Ahjuliha tomatikastmes 1tk	50.00	68.00	1.97	4.47	2.91
	Kartul, aurutatud	50.00	37.00	7.90	0.05	0.97
	Bulgur, keedetud(G)	50.00	39.90	7.55	0.25	1.49
	Hapukapsas, hautatud	25.00	19.88	2.95	0.16	1.08
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50.00	25.65	2.70	1.60	0.43
	Porgandi-kapsasalat	50.00	13.05	2.20	0.08	0.30
	Peedisalat	50.00	20.90	3.50	0.10	0.86
	Kalaseljanka	120.00	95.40	7.57	4.32	6.08
	Pannacota vaarikapüreega(G;L)	120.00	119.28	23.40	1.32	2.44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	30.1	5.90	0.10	0.80
			<b>698.66</b>	<b>93.72</b>	<b>21.99</b>	<b>25.59</b>
Taimetoit	Lillkapsas tomati kastmes	140.00	184.80	20.86	6.43	9.10
Neljapäev	11/21/2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veiselihast	50.00	81.00	3.99	5.25	3.41
	Kanakintsuliha karri kastmes(G;L) 1tk	50.00	50.50	1.75	3.73	2.41
	Ahjukartul	50.00	60.50	9.25	1.76	1.27
	Riis, aurutatud	50.00	64.50	14.35	0.13	1.25
	Köögiviljad, aurutatud	25.00	15.20	1.40	0.81	0.23
	Hiina kapsa salat brokkoliga	50.00	12.80	1.90	0.10	0.63
	Kapsa-punase redise salat	50.00	10.45	1.50	0.08	0.48
	Porgandisalat apelsinimahlaga	50.00	30.55	0.71	2.68	1.21
	Kanasupp riisiga	120.00	139.20	7.74	7.74	4.87
	Mannavorm kisselliga	120.00	144.00	24.96	3.01	3.55
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50.00	115.00	24.60	0.83	3.94
	Apelsin (PRIA)	100.00	46.40	10.20	0.00	0.30
			<b>770.10</b>	<b>102.35</b>	<b>26.11</b>	<b>23.54</b>
Taimetoit	Karrkastmes juustupallid(G;L)	250.00	222.41	24.85	8.45	10.06

Reede	11/22/2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	50.00	60.00	1.42	3.04	3.65
	Tomatine riisiroog aedviljade ja veisehakklihaga	50.00	40.95	2.39	1.84	3.15
	Kartul, aurutatud	50.00	37.00	7.90	0.05	0.97
	Bulgur, aurutatud(G)	50.00	64.50	14.35	0.13	1.25
	Ahjukõogiviljad	25.00	10.20	1.73	0.05	0.40
	Kaalika-porgandisalat	50.00	22.65	2.97	0.77	0.29
	Kapsa-paprikasalat	50.00	25.60	2.66	1.19	0.53
	Peedisalat punaste ubadega	50.00	9.45	1.45	0.05	0.40
	Koorene lillkapsasupp krõbede peekoniga(L)	120.00	90.12	6.83	4.64	3.12
	Hapukoor (L)	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Mango-jogurtikreem marjadega(L)	120.00	90.36	15.48	1.26	2.48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	19.68	0.66	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	10.90	0.00	0.00
			<b>613.33</b>	<b>88.12</b>	<b>15.83</b>	<b>19.71</b>
<b>Taimetoit</b>	Kartuli-kõogivilja vorm juustuga (G, L)	140.00	86.38	5.25	6.48	1.09
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>733.77</b>	<b>98.68</b>	<b>23.35</b>	<b>25.48</b>

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPiIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV