

### Koolilõuna 09.-13.12.24 MUBA

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | 09.12.2024                                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Hiinapärane kanapada tomati ja paprikaga      | 50,00    | 40,20         | 2,78           | 1,25         | 4,16         |
|           | Koorene hakklihakaste peterselliga (G, L)     | 50,00    | 72,00         | 1,84           | 5,25         | 4,27         |
|           | Pasta (G)                                     | 50,00    | 90,00         | 17,15          | 0,71         | 2,98         |
|           | Kartulipüree (L)                              | 50,00    | 64,50         | 14,35          | 0,13         | 1,25         |
|           | Baklažaan, suvikõrvits, porgand, röstitud     | 50,00    | 11,70         | 1,77           | 0,11         | 0,28         |
|           | Punase kapsa-õunasalat                        | 50,00    | 22,00         | 3,34           | 0,54         | 0,30         |
|           | Kapsa-porgandisalat                           | 50,00    | 24,90         | 4,53           | 0,16         | 0,82         |
|           | Peedisalat marineeritud kurgiga               | 5,00     | 30,55         | 0,71           | 2,68         | 1,21         |
|           | Tomatine kanasupp aedviljadega                | 120,00   | 153,60        | 21,24          | 4,12         | 3,54         |
|           | Kama-jogurtikreem moosiga                     | 120,00   | 124,80        | 13,68          | 5,78         | 3,97         |
|           | 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         |
|           |   |          | <b>795,65</b> | <b>116,18</b>  | <b>21,55</b> | <b>27,00</b> |
| Taimetoit | Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)   | 140,00   | 129,92        | 18,34          | 3,89         | 4,31         |
| Teisipäev | 10.12.2024                                    | Kogus, g |               |                |              |              |
| Lõunasöök | Sinepine kalkunikaste(G, L)                   | 50,00    | 80,00         | 2,88           | 5,05         | 5,70         |
|           | Pajaroog punaste ubade ja hakklihaga          | 50,00    | 40,95         | 2,39           | 1,84         | 3,15         |
|           | Kartul, aurutatud                             | 50,00    | 37,00         | 7,90           | 0,05         | 0,97         |
|           | Tatar, keedetud                               | 50,00    | 39,90         | 7,55           | 0,25         | 1,49         |
|           | Hautatud köögiviljad                          | 25,00    | 19,68         | 1,95           | 0,27         | 1,54         |
|           | Kapsa-peedisalat majoneesiga                  | 50,00    | 20,90         | 3,50           | 0,10         | 0,86         |
|           | Hiina kapsa salat roheliste hernestega        | 50,00    | 19,50         | 2,14           | 0,20         | 1,52         |
|           | Porgandisalat seemnetega                      | 5,00     | 30,55         | 0,71           | 2,68         | 1,21         |
|           | Hapukapsaborš sealihaga                       | 120,00   | 82,80         | 10,81          | 1,68         | 4,53         |
|           | Jõhvika manna vaht piimaga (G)                | 120,00   | 102,12        | 21,84          | 0,33         | 1,92         |
|           | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)           | 100,00   |               |                |              |              |
|           | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)        | 50,00    | 115,00        | 24,60          | 0,83         | 3,94         |
|           | Ploom   | 100,00   | 35,60         | 6,22           | 1,10         | 0,10         |
|           |   |          | <b>624,00</b> | <b>92,48</b>   | <b>14,38</b> | <b>26,92</b> |
| Taimetoit | Pajaroog punaste ubadega                      | 140,00   | 154,00        | 7,42           | 12,56        | 2,52         |
| Kolmapäev | 11.12.2024                                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök | Koos hautatud räimefilee porru ja tilliga (L) | 50,00    | 70,00         | 0,80           | 3,99         | 7,75         |
|           | Kanakintsuliha BBQ kastmes (PT)               | 50,00    | 93,00         | 1,50           | 3,88         | 12,60        |
|           | Kauboikartul                                  | 50,00    | 45,65         | 7,05           | 1,32         | 1,17         |
|           | Bulgur (G)                                    | 50,00    | 67,00         | 13,60          | 0,36         | 2,07         |
|           | Porgandisalat apelsinimahlaga                 | 50,00    | 73,77         | 5,59           | 4,76         | 2,21         |
|           | Kapsasalat varsselleriga                      | 50,00    | 45,25         | 2,70           | 2,82         | 1,54         |
|           | Hiinakapsa salat tomatiga                     |          |               |                |              |              |
|           | Ahjus küpsetatud beebiporgand ja rooskapsas   | 5,00     | 30,55         | 0,71           | 2,68         | 1,21         |
|           | Karrine kanasupp aedviljadega                 | 120,00   | 128,40        | 9,94           | 6,31         | 3,96         |
|           | Vaniljepuding vaarikapüreega (L,G)            | 120,00   | 147,60        | 18,48          | 6,20         | 4,36         |
|           | 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         |
|           |   |          | <b>794,52</b> | <b>95,06</b>   | <b>29,16</b> | <b>33,05</b> |
| Taimetoit | Orsotto seentega(G;L)                         | 50,00    | 78,20         | 11,30          | 2,60         | 2,50         |
| Neljapäev | 12.12.2024                                    | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g    | Valgud, g    |
| Lõunasöök | Magus-hapu sealihaga pajaroog                 | 100,00   | 165,00        | 26,30          | 3,39         | 6,06         |
|           | Praetud veisemaks koorekastmes(G,)(PT)        | 50,00    | 90,10         | 10,80          | 1,22         | 8,25         |
|           | Tatar, keedetud                               | 50,00    | 78,00         | 3,69           | 6,45         | 0,85         |
|           | Kartul  | 25,00    | 17,25         | 2,43           | 0,56         | 0,40         |

|                               |  |        |                 |                      |                       |                  |
|-------------------------------|--|--------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|
|                               | Wokitud aedviljad                      | 25,00  | 25,75           | 0,63                 | 1,10                  | 3,33             |
|                               | Porgandisalat maisiga                  | 50,00  | 55,00           | 2,20                 | 0,08                  | 0,30             |
|                               | Kapsasalat paprikaga                   | 50,00  | 23,45           | 2,81                 | 0,36                  | 1,23             |
|                               | Marineeritud peedi viilud              | 5,00   | 30,55           | 0,71                 | 2,68                  | 1,21             |
|                               | Kapsa-hakklisupp                       | 120,00 | 181,20          | 15,48                | 8,65                  | 4,30             |
|                               | Rosinakissell vahukoorega(G;L)         | 120,00 | 164,40          | 18,48                | 8,48                  | 4,01             |
|                               | 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 | 32,40           | 5,60                 | 0,20                  | 0,60             |
|                               |  |        | <b>978,10</b>   | <b>113,72</b>        | <b>34,00</b>          | <b>34,47</b>     |
| <b>Taimetoit</b>              | Lillkapsas magushapuskastmes           | 250,00 | 352,50          | 61,00                | 7,80                  | 8,43             |
| <b>Reede</b>                  | <b>13.12.2024</b>                      |        | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> |
| <b>Valgud, g</b>              |  |        |                 |                      |                       |                  |
| Lõunasöök                     | Mulgipuder peekoniga(G)                | 100,00 | 55,00           | 6,11                 | 2,24                  | 4,07             |
|                               | Kanakaste sulatatud juustuga(G;L)      | 50,00  | 55,00           | 10,68                | 5,39                  | 4,25             |
|                               | Riis, aurutatud                        | 50,00  | 64,50           | 14,35                | 0,13                  | 1,25             |
|                               | Ürdi-jogurtikaste (L)                  | 20,00  |                 |                      |                       |                  |
|                               | Aurutatud brokkoli ja lillkapsas       | 50,00  | 37,00           | 7,90                 | 0,05                  | 0,97             |
|                               | Punase kapsa salat pirniga             | 50,00  | 19,35           | 2,85                 | 0,59                  | 0,19             |
|                               | Porgandi-kaalikalalat                  | 50,00  | 23,80           | 4,31                 | 0,16                  | 0,66             |
|                               | Peedisalat                             | 5,00   | 30,55           | 0,71                 | 2,68                  | 1,21             |
|                               | Rassolnik                              | 120,00 | 152,40          | 15,84                | 6,10                  | 4,80             |
|                               | Kakao kohupiimakreem moosiga(G)        | 120,00 | 75,96           | 15,96                | 0,17                  | 2,66             |
|                               | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)    | 100,00 |                 |                      |                       |                  |
|                               | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 50,00  | 115,00          | 24,60                | 0,83                  | 3,94             |
|                               | Banaan                                 | 100,00 | 67,6            | 15,30                | 0,20                  | 0,80             |
|                               |  |        | <b>696,16</b>   | <b>118,61</b>        | <b>18,54</b>          | <b>24,79</b>     |
| <b>Taimetoit</b>              | Pilaff punaste ubadega                 | 140,00 | 163,80          | 25,20                | 2,03                  | 8,43             |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |  |        | <b>777,69</b>   | <b>107,21</b>        | <b>23,53</b>          | <b>29,25</b>     |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV