

Muba koolilõuna 20.-24.01.25

Esmaspäev	20.01.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azoo sealiha	50,00	88,00	3,60	5,95	3,94
	Kalkuni-köögiviljahautis (G, L)	50,00	75,50	4,20	4,64	4,19
	Tatar	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Täisterapasta/pasta (G)	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Brokoli, aurutatud	25,00	18,03	6,85	1,69	0,94
	Kapsa-paprikasalat	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Peedisalat mädarõikaga	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
	Kapsa-porgandisalat	50,00	41,70	4,23	2,31	0,48
	Frikadellisupp köögiviljadega	120,00	112,08	8,66	5,59	6,35
	Jogurtidessert marjapüreega(L)	120,00	160,60	14,16	14,28	3,92
	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
			790,81	104,22	35,65	27,33
Taimetoit	Köögiviljastrogonov(G;L)	140,00	200,20	25,90	7,28	5,95
Teisipäev	21.01.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Haklihakaste(G;L)	50,00	105,50	15,95	3,37	5,35
	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	50,00	39,10	2,70	1,27	3,82
	Kartulipüree (L)	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Bulgur, keedetud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Rõstitud peet rosmariiniga	25,00	14,68	2,35	0,11	0,60
	Hiinakapsasalat ananassiga	50,00	19,45	3,65	0,15	0,57
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Punase kapsa-porgandisalat majoneesi ja küüslauguga	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Minestrone veiseliha(G)	120,00	117,76	7,85	6,91	4,58
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jõhvika-mannavaht piimaga(G;L)	120,00	117,60	26,88	0,19	1,61
	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	30,10	5,90	0,10	0,80
			711,44	109,56	18,64	25,15
Taimetoit	Lasanje aedviljadega(G;L)	140,00	154,00	14,14	5,15	7,69
Kolmapäev	22.01.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss(G)	50,00	84,50	5,80	4,86	4,16
	Kalafilee tomatikastmes	50,00	61,00	2,33	3,34	4,25
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Kaalikas,porgand, rõstitud	50,00	11,45	0,77	0,14	1,24
	Soe koorekaste(L;G)	50,00				
	Hiinakapsasalat tomatiga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Kapsasalat rohelistest ubadega	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Porgandisalat seesami seemnetega	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Koorene lõhesupp	120,00	101,28	8,24	3,26	3,26
	Jogurti-kirsi tarretis (G)	120,00	135,60	15,48	6,85	2,96
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
			725,63	99,62	20,27	25,62
Taimetoit	Köögivilja kotlett(G)	140,00	67,62	5,32	3,40	3,15
Neljapäev	23.01.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsuliha tomatikastmes 1tk	50,00	69,50	3,17	4,56	3,87
	Vesiemaks koorekastmes(L;G)	50,00	51,50	2,45	3,10	3,02
	Ahjukartul	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Beebiporgand, brokoli, aurutatud	25,00	15,20	1,40	0,81	0,23
	Porgandi-mangosalat	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75

	Kapsasalat apelsiniga	50,00	10,45	1,50	0,08	0,48
	Peedi-õunasalat	50,00	19,10	3,83	0,06	0,19
	Rassolnik(G)	120,00	84,00	7,66	4,07	3,61
	Saiavorm piimaga(G;L)	120,00	156,80	26,88	4,44	4,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	26,7	5,50	0,10	0,60
			683,10	101,68	20,09	23,65
Taimetoit	Kikerherne pajaroog aedviljadega	140,00				
Reede	24.01.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsahautis kanahakklihaga	50,00	49,75	1,89	3,21	2,89
	Sealihakaste paprika ja porruga	50,00	62,00	2,25	3,43	4,40
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Wokitud aedviljad seesami seemnetega	25,00	11,55	0,94	0,53	0,44
	Porgandisalat maisiga	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Punase kapsa-redisesalat	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kaalikasalat linaseemnetega	50,00	20,30	3,26	0,14	0,90
	Karrine kanasupp	120,00	123,60	6,65	7,37	4,20
	Kakaokohupiima dessert küpsistega(G;L)	120,00	157,20	16,68	7,94	4,23
	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
			737,70	87,82	28,82	24,56
Taimetoit	Ühepajatoit kartuliga	140,00	194,60	39,06	1,06	6,12
			729,74	100,58	24,70	25,26

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV