

Muba Koolilõun 17.-21.02.25.02.25

Esmaspäev	17.02.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste(G;L)	50,00	40,20	2,78	1,25	4,16
	Ühepajatoit sealihaga	50,00	72,00	1,84	5,25	4,27
	Pasta(G)	50,00	39,90	7,56	0,25	1,49
	Kartul	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjujuurviljad ürtidega	25,00	18,03	2,38	0,62	0,33
	Peedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Porgandi-maisisalat	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Kapsa-kurgisalat	50,00	25,65	2,70	1,60	0,43
	Suvikõrvitsa-hakklihasupp	120,00	153,60	21,24	4,12	3,54
	Kohupiima-jogurti maius vaarika kastmega(G)	120,00	168,00	20,04	7,28	4,84
	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	48,30	10,90	0,00	0,00
			816,68	111,72	26,68	26,38
Taimetoit	Stoovitud porgand/kaalikas(G;L)	100,00	93,54	13,20	2,80	3,10
Teisipäev	18.02.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Prantsuse kanapada	50,00	83,00	2,67	5,05	5,55
	Koorene lõhepasta (G;L)	50,00	41,60	4,28	0,85	3,80
	Riis	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Ahjukartul	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Röstitud türgioad küüslauguga	25,00	9,53	1,16	0,11	0,82
	Hiinakapsa salat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Punase kapsa salat õuntega	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47
	Kaalika-porgandisalat	50,00	37,55	6,80	0,17	1,35
	Hapukapsaborsh sealihaga	120,00	130,80	13,80	4,06	4,35
	Karamellkissell moosiga(L)	120,00	116,88	24,36	1,38	1,78
	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
			727,93	100,65	20,43	26,58
Taimetoit	Läätsehautis köögiviljadega	100,00	117,94	18,14	1,46	6,07
Kolmapäev	19.02.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Karjala lihahautis	50,00	70,00	0,80	3,99	6,75
	Ahjuliha õuna-ingveri leemes	50,00	89,00	1,60	7,00	4,76
	Riis, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Kartul, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Külm kaste ürtidega(L)					
	Röstitud peet rosmariiniga	25,00	19,75	1,95	0,27	1,54
	Hiinakapsasalat roheliste ubadega	50,00	55,00	2,20	0,08	0,30
	Kapsa-valge redisesalat hapukoore ja tilliga(L)	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Peedisalat mädarõikaga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Köögivilja püreesupp krutoonidega(G)	120,00	128,40	9,94	6,31	3,96
	Joguti-mustika tarretis(L)	120,00	147,60	18,48	6,20	4,36
	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	46,40	10,20	0,00	0,30
			824,10	96,22	27,65	30,19
Taimetoit	Soe kuskussi salat röstitud aedviljadega	100,00	78,20	11,30	2,60	2,50
Neljapäev	20.02.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud veiseliha porgandi ja brokoliga	50,00	49,15	7,95	0,79	2,03
	Hakkliha-puraviku kaste(L;G)	50,00	80,00	2,88	5,05	4,70
	Kartulipüree(L)	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar, aurutatud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Hernes, porgand, mais, aurutatud	25,00	10,20	1,73	0,05	0,40

	Hapukapsa-peedisalat	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Kapsa-porgandisalat	50,00	19,35	2,85	0,59	0,19
	Kaalikasalat	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Tomatine kanasupp	120,00	82,80	10,81	1,68	3,53
	Leivavaht vahukoorega(L;G)	120,00	102,12	21,84	0,33	1,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Lillkapsas (PRIA)	100,00	30,1	5,90	0,10	0,80
			632,47	97,97	14,21	22,10
Taimetoit	Kapsahautis roheliste ubadega	100,00	102,00	8,40	1,36	4,40
Reede	21.02.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealiha(G)	50,00	72,50	0,00	3,06	7,25
	Tex-Mex kaste	50,00	49,75	2,01	3,20	2,90
	Kartul ürtidega	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Riis	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjuköögiviljad	25,00	15,20	1,40	0,81	0,23
	Peedisalat	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Hiinakapsasalat tomati ja spinatiga	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53
	Porgandisalat apelsini mahlaga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Oa-singisupp	120,00	90,12	6,83	4,64	4,12
	Mango-kohupiimakreem marjadega(L)	120,00	158,40	28,80	3,65	2,58
	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
			685,47	98,94	18,21	23,66
Piima-muna-taimetoit	Kikerherne omlett(L;G)	100,00	80,44	5,75	5,54	1,89
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			737,33	101,10	21,44	25,78

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV