

Muba Koolilõuna 06.-10.10.25

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	06.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljash sealihast(G,L)	50,00	70,00	5,35	3,53	3,71
	Kana-köögiviljapada	50,00	72,50	3,63	4,27	3,81
	Pasta (G)	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Tatar, keedetud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Rõstitud kapsas, porgand, kaalikas	50,00	50,50	6,85	1,69	0,94
	Peedisalat mädarõikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Porgandi-hernesalat	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Kapsasalat maisiga	50,00	41,70	4,23	2,31	0,48
	Hartšoo	120,00	130,80	13,80	4,06	5,35
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Joguti-kohupiimakreem maasika toormoosiga (L)	120,00	164,40	18,00	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	46,40	10,20	0,00	0,30
			895,77	122,24	28,70	30,56
Taimetoit	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)	140,00	151,20	16,10	4,40	8,05
Teisipäev	07.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Üleküpsetatud kala koorekastmes paprika ja tilliga(L)	50,00	58,50	2,03	4,39	2,41
	Karjala lihahautis	50,00	61,00	1,11	3,60	4,75
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Kuskuss, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Peet, rõstitud	50,00	28,10	3,78	0,85	0,65
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Kaalika salat seemnetega	50,00	22,50	3,80	0,45	0,33
	Punase kapsa valge redise salat	50,00	19,30	1,50	1,11	0,43
	Kanasupp nuudlitega(G)	120,00	140,10	7,02	8,14	9,35
	Mandariinitarretis vahukoorega(L)	120,00	144,00	24,96	3,01	3,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Lillkapsas	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
			739,30	98,62	23,29	29,06
Taimetoit	Wokitud köögiviljad riisiga	140,00	139,02	6,44	11,35	1,53
Kolmapäev	08.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsuliha BBQ kastmes	50,00	101,50	1,50	4,47	10,70
	Hakklihakaste(G,L)	50,00	54,00	4,76	2,66	2,69
	Kartulipüree (L)	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Riis, aurutatud	50,00	67,00	13,60	0,36	2,07
	Külm kaste (L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Ratatouille	25,00	19,68	1,95	0,27	1,54
	Porgandisalat virsikutega	50,00	10,10	1,75	0,05	0,36
	Kapsasalat suvikõrvitsaga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Peedisalat marineeritud sibulaga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69
	Rassolnik sealihaga(G)	120,00	85,08	8,65	4,03	2,71
	Keeks marjadega(G,L)	120,00	144,00	24,96	3,01	3,55
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00				
	Pirn (PRIA)	100,00				
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Taimetoit	Kartuli-suvikõrvitsa vorm(L)					
Neljapäev	09.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooreklops sibula ja seentega (G, L)1tk	50,00	68,00	1,96	4,45	2,89
	Idamaine kanahakklihapada	50,00	44,80	4,48	1,39	3,16
	Ahjukartul	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Bulgur, keedetud (G)	50,00	79,00	15,15	0,51	2,62
	Rõstitud peet rosmariiniga	50,00	26,70	3,39	3,48	0,60

	Hiina kapsasalat tomatiga	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Peedisalat	50,00	20,00	3,52	0,09	0,72
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	8,60	1,09	0,10	0,45
	Hapukapsaborsh	120,00	116,16	10,00	5,45	4,47
	Hapukoor (L)	10,00				
	Rosina-rukkileivakreem piimaga (L,G)	120,00	180,00	38,52	1,22	2,76
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
			783,91	118,76	22,17	24,29
Taimetoit	Köögivilja kotlet(G)	140,00	89,32	12,04	2,74	2,27
Reede	10.10.2025	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff veiselihast	50,00	75,50	11,45	2,08	2,20
	Koorene pasta päikesekuivataud tomati ja kanaga	50,00	47,65	1,93	3,09	2,73
	Külm kaste (L)	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Peedisalat	50,00	32,75	5,95	0,25	0,81
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	28,10	3,07	1,27	0,54
	Hiina kapsa salat porgandiga	50,00	10,05	1,15	0,15	0,80
	Hakklihasupp läätsedega	120,00	101,28	8,24	5,41	3,26
	Kohupiima-Jogurti maius küpsiste ja marjadega(L)	120,00	133,20	28,08	0,76	2,84
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	30,1	5,90	0,10	0,80
			632,58	100,24	14,40	21,04
Piima-muna-taimetoit	Köögivilja omlett (L)	100,00	103,00	16,60	1,94	4,01
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			791,61	112,78	23,00	28,24

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV