

**Koolilõuna 05.02-09.02.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Karri-kanakaste (G, L)	140,00	200,20	12,12	10,08	18,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
	Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>734,25</b>	<b>103,01</b>	<b>25,48</b>	<b>34,09</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalarassolik hapukoorega	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
	Puuviljatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>536,56</b>	<b>75,83</b>	<b>12,66</b>	<b>29,35</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kirju sealihaguljašš (G,L)	140,00	225,00	20,40	11,50	7,43
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Hiina kapsa salat kurgi ja tilliga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
	Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>686,41</b>	<b>95,11</b>	<b>25,80</b>	<b>20,91</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Nuudlisupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kamakreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>639,00</b>	<b>88,37</b>	<b>23,93</b>	<b>23,96</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tex-Mex pastavorm hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
	Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
	Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
	Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>724,45</b>	<b>111,45</b>	<b>26,30</b>	<b>21,59</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>664,13</b>	<b>94,75</b>	<b>22,83</b>	<b>25,98</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 12.02-16.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Asuu sealihaga (G, L)	140,00	196,00	14,98	9,88	10,39
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
	Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>685,00</b>	<b>92,30</b>	<b>23,67</b>	<b>23,58</b>
<b>Teisipäev</b>	<b>Vastlapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>799,80</b>	<b>88,49</b>	<b>33,46</b>	<b>32,79</b>
<b>Kolmapäev</b>	<b>Sõbrapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
	Kapsa salat paprika ja ananassiga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
	Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>685,58</b>	<b>99,59</b>	<b>21,09</b>	<b>25,28</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
	Maisimannakreem mustõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>570,05</b>	<b>97,75</b>	<b>12,70</b>	<b>13,99</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Marokopärane kanapada sidruni ja piparmündiga (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
	Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
	Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>635,83</b>	<b>94,93</b>	<b>19,31</b>	<b>25,57</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>675,25</b>	<b>94,61</b>	<b>22,04</b>	<b>24,24</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
<b>Esmaspäev</b>						
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	140,00	249,20	8,48	14,60	13,31
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>714,90</b>	<b>88,99</b>	<b>23,58</b>	<b>26,81</b>
<b>Teisipäev</b>						
Lõunasöök	Kana-läätsesupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
	Õunakissell kanelivahuga (L)	160,00	182,40	36,16	3,70	0,45
	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	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>528,55</b>	<b>82,14</b>	<b>13,73</b>	<b>17,67</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Lõunasöök	Üleküpsetatud kalafilee (G, L)	75,00	139,50	5,31	9,98	10,95
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
	Hiina kapsa saalt tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
	Punane kapsas, aeduba, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>620,91</b>	<b>79,02</b>	<b>26,21</b>	<b>23,65</b>
<b>Neljapäev</b>						
Lõunasöök	Minestrone supp veisehakklihaga (G)	250,00	317,50	33,00	12,70	15,25
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>699,90</b>	<b>93,32</b>	<b>20,67</b>	<b>31,32</b>
<b>Reede</b>						
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Ahjukoogiviljad	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Soe koorekaste (L)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Kapsa-sibulasalat tilliga	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
	Porgand, hernes, pastinaak	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Kama-marja smuuti (L, G)	200,00	142,00	38,40	3,66	5,58
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				