



Koolilõuna 02.12-06.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	140,00	103,21	7,73	5,44	6,41
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Porgandi-ananassisalat	100,00	45,31	8,64	1,54	0,57
	Punane kapsas, mais, spinat	100,00	43,20	5,56	0,70	2,23
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		718,64	106,80	25,16	21,20
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	250,00	247,24	20,53	13,41	12,45
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		644,98	90,22	23,95	22,56
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	140,00	139,00	7,94	7,82	8,68
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	17,92	3,94	0,13	1,02
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		543,96	79,12	18,51	21,00
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge kala-köögiviljasupp kinoaga	250,00	163,90	18,96	5,11	12,25
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Banaani-kakaojogurt röstitud kaerahelvestega (G, L)	160,00	282,58	48,01	6,53	10,92
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		637,50	102,86	15,84	28,24
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastavorm hakklihaga juustuga	250,00	399,00	46,70	14,90	16,70
	Aedoad, keedetud	50,00	15,20	3,63	0,05	0,92
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,12	4,76	0,06	0,98
	Porgand, redis, marineeritud punane sibul	100,00	26,50	4,25	0,21	1,04
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		801,57	106,20	30,42	25,39
NÄDALA KESKLINE KOKKU:			669,33	97,04	22,78	23,68

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Koolilõuna 09.12-13.12.2024



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanahakklihakaste (G, L)	140,00	149,00	6,14	9,92	8,42
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-paprikasalat	100,00	38,30	4,80	1,20	0,79
	Peet, roheline hernes, Hiina kapsas	100,00	47,10	6,07	0,33	3,13
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		644,72	94,22	19,85	23,40
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,40	1,23	3,00	0,90
	Jõhvika-odravaht piimaga (G, L)	160,00	153,00	30,60	1,65	3,05
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		518,90	77,98	16,35	14,98
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene sealihapada porrulaugu ja paprikaga	140,00	124,00	3,51	8,79	7,05
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	52,96	11,19	0,46	1,59
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Kapsa-maisisalat	120,00	79,08	10,09	2,15	2,68
	Kõrvits, kikerhernes, redis	120,00	66,84	7,12	1,24	3,80
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		714,19	93,40	27,03	23,86
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	236,03	18,16	13,45	12,45
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Kokku:		563,37	80,53	20,19	19,88
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-kartuliroog roheline sibula- ja tilliga	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,92	4,16	0,24	1,89
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Hiina kapsa-tomatisalat	120,00	18,60	2,28	0,17	1,30
	Porgand, uba, marineeritud kurk	120,00	73,80	11,28	0,37	4,27
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		817,76	119,36	26,27	30,96
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			651,79	93,10	21,94	22,61

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele



Koolilõuna 16.12-20.12.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	4,09	10,21	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Hiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Punane kapsas, mais, brokoli	100,00	51,40	6,50	0,77	3,03
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		723,36	97,43	26,04	27,28
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Mustika panna cotta (L)	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		624,20	76,63	27,15	21,93
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisolat	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Kapsas, punane uba, porrulauk	100,00	57,70	8,17	0,32	3,92
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		715,99	102,45	25,26	23,41
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst (G, PT)	60,00	119,40	11,52	4,45	7,68
	Kartul, aurutatud 	125,00	90,71	19,29	0,13	2,38
	Ahjuköögiljajad	125,00	88,39	13,84	1,80	1,80
	Soe praeleemekaste (G, L)	100,00	91,40	4,32	7,20	1,96
	Hapukapsas, hautatud	125,00	71,63	6,94	3,98	1,09
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	125,00	71,13	14,75	0,34	0,91
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Vaarika-mündijook	200,00	88,00	22,00	0,00	0,00
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	60,00	147,72	31,38	1,20	4,29
	Mandariin	100,00	30,00	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		891,44	131,61	27,89	23,65
	REEDE 20.12.2024.					
	KAUNIST JÕULUAEGA ! 					
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		738,75	102,03	26,58	24,07

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köökipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele