



**Koolilõuna 09.09-13.09.2024**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	184,40	13,06	11,64	7,54
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	29,19	5,17	0,84	0,77
	Kapsas, kurk, rohelised herned	50,00	15,91	3,44	0,10	0,94
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>690,97</b>	<b>89,35</b>	<b>30,06</b>	<b>20,05</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	244,25	24,47	11,86	11,11
	Karamellpuding toormoosiga (L)	160,00	143,77	30,17	1,82	2,43
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>541,36</b>	<b>88,23</b>	<b>14,78</b>	<b>18,31</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	146,97	19,62	5,30	7,37
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiina kapsa-paparikasalat	50,00	16,83	1,68	1,02	0,62
	Porgand, tomat, redis	50,00	12,35	3,03	0,11	0,32
	Salatikaste	15,00	96,57	0,29	10,59	0,05
	Seemnesegu	15,00	91,32	1,92	7,74	4,23
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>664,01</b>	<b>93,44</b>	<b>26,71</b>	<b>20,67</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	132,48	24,34	2,52	6,05
	Hapukoor R 20% (L)	30,00	66,52	1,14	6,44	0,99
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	160,00	326,32	49,67	12,10	8,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>663,31</b>	<b>104,80</b>	<b>22,17</b>	<b>19,57</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	198,52	24,84	8,63	8,43
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	100,00	41,12	5,46	0,49	3,80
	Röstitud juurviljad	100,00	49,05	6,96	2,63	0,70
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,24	8,70	1,14	0,86
	Peet, mais, hapukurk	100,00	53,16	11,34	0,72	2,14
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>681,51</b>	<b>98,41</b>	<b>26,83</b>	<b>22,35</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>648,23</b>	<b>94,85</b>	<b>24,11</b>	<b>20,19</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV



## Koolilõuna 16.09-20.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	140,00	145,17	8,15	9,92	7,13
	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
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, roheline hernes, porrulauk	50,00	26,21	5,65	0,20	1,62
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>700,26</b>	<b>99,52</b>	<b>27,63</b>	<b>21,53</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljadega	250,00	251,60	25,11	15,86	6,54
	Puuviljatarretis vanillikastmega (100/60) (L)	160,00	124,04	18,72	3,52	4,92
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>513,64</b>	<b>73,48</b>	<b>20,48</b>	<b>15,83</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-suvikõrvitsapikkpoiss (G, PT)	100,00	124,04	13,87	5,08	6,98
	Keedetud kartul (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Peet, roheline sibul, läätsed (keedetud)	50,00	29,84	5,71	0,24	1,86
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>691,28</b>	<b>93,46</b>	<b>27,76</b>	<b>23,33</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp spinati ja keedumunaga (L)	250,00	186,71	16,48	9,47	9,91
	Õuna-rukkileivakreem piimaga (100/60) (G, L)	160,00	192,98	40,50	1,98	4,47
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>535,19</b>	<b>91,63</b>	<b>12,65</b>	<b>18,56</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsahautis hakklihaga	140,00	178,26	21,41	8,00	7,80
	Kartul, aurutatud	70,00	51,77	11,78	0,07	1,36
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	89,71	19,01	0,48	2,76
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Valge redis, mais, tomat	100,00	45,85	9,72	0,70	1,76
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>702,04</b>	<b>108,50</b>	<b>23,27</b>	<b>22,51</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>628,48</b>	<b>93,32</b>	<b>22,36</b>	<b>20,35</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV



## Koolilõuna 23.09-27.09.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	140,00	174,37	11,19	11,36	7,34
	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
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	24,75	3,81	1,06	0,63
	Porgand, paprika, roheline hernes	50,00	20,74	4,70	0,15	1,00
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>692,81</b>	<b>97,65</b>	<b>27,08</b>	<b>21,45</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	174,92	19,90	6,74	10,29
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Jogurti-kookospuding mangokastmega (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>645,13</b>	<b>76,92</b>	<b>31,39</b>	<b>21,48</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala (G, PT)	100,00	190,80	23,18	5,62	13,40
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Soe valgekaste (G, L)	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	50,00	27,30	5,38	0,22	2,11
	Peet, mais, redis	50,00	26,61	5,70	0,35	1,06
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom	100,00	46,30	9,36	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>768,00</b>	<b>98,21</b>	<b>31,22</b>	<b>29,03</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	148,75	31,88	6,26	11,08
	Marja mannavaht piimaga (100/60) (G, L)	160,00	118,75	23,09	1,78	3,22
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>420,84</b>	<b>88,56</b>	<b>9,14</b>	<b>19,07</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisiroog porgandi ja veisehakklihaga	250,00	317,78	49,66	9,82	9,56
	Tomatikaste	100,00	38,80	8,90	0,08	0,92
	Ahjukoogiviljad	50,00	44,32	7,46	1,72	0,72
	Kolme kapsasalat ürdiõliga	50,00	27,28	3,21	1,48	0,96
	Jääsalat, punane sibul, edamame uba	50,00	23,40	3,24	0,74	1,55
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>739,92</b>	<b>112,04</b>	<b>27,06</b>	<b>20,43</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**653,34      94,67      25,18      22,29**

### Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV