

MENÜÜ



Esmaspäev 19.03

Lõunasöök	Kogus, g	Energia , kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Tomatiline hakklihapada paprikaga	150,00	245,00	17,20	11,20	6,07
Täisterapasta/Pasta	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Tatar, aurutatud	100,00	80,70	0,50	2,98	16,60
Värskekapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	67,60	2,08	0,40	7,80
Kaalika-virsikusalat	50,00	34,10	1,74	0,40	4,70
Mahlajook	250,00	98,30	0,15	1,75	22,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Kokku	840,00	779,80	23,26	23,32	113,29

Teisipäev 20.03

Lõunasöök	Kogus, g	Energia , kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Värskekapsasupp sealihaga	300,00	235,00	11,30	8,96	19,50
Hapukoor	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Rabarberi-odravaht	100,00	185,00	0,46	2,37	41,00
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	0,32	0,80	6,16
Kokku	810,00	780,60	24,02	25,51	111,22

Kolmapäev 21.03

Lõunasöök	Kogus, g	Energia , kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kala-koorekaste muna ja porruga	150,00	256,30	13,20	11,32	8,00
Kartuli-porgandipüree	100,00	91,20	1,87	2,65	16,40
Riis	100,00	116,00	0,34	2,21	26,10
Värskekapsasalat punase läätsega	50,00	20,70	2,36	0,42	4,60
Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	38,40	0,15	0,54	7,60
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48

Kokku	840,00	846,70	25,94	30,17	114,98
-------	--------	--------	-------	-------	--------

Neljapäev 22.03

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia , kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Veiseliha-kruubisupp punaste ubadega	300,00	254,00	12,60	10,10	22,00
Vanillitarretis	120,00	157,00	5,71	4,78	25,80
Vaarikatoormoos	30,00	60,90	0,06	0,09	15,00
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Kapsas (PRIA)	80,00	19,10	0,16	0,88	4,32
Kokku	840,00	781,30	26,23	28,57	110,92

Reede 23.03

Lõunasöök	Kogus, g	Energia , kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kana-karripasta köögiviljadega	280,00	404,00	19,28	16,38	43,12
Ürdikaste	50,00	32,50	1,51	3,36	1,46
Punapeedisalat	50,00	28,66	1,73	0,83	4,86
Hiinakapsa-granaatõunasalat	50,00	22,36	2,12	0,63	2,26
Rukkikamajook-õunapüreega	200,00	162,40	2,65	3,40	28,80
Rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Apelsin	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Kokku	770,00	827,52	28,78	29,23	118,92

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Hommikupuder

- 19.03 Neljaviljapuder,jook
- 20.03 Riisihelbepuder võiga,jook
- 21.03 Kaerahelbepuder,jook
- 22.03 Nisuhelbepuder,jook
- 23.03 Mitmeviljapuder,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Koolieine menüü 19.-23.03.2018

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kaerahelbepuder	200,00	212,54	3,23	7,82	37,50
Keedis	20,00	3,77	0,04	0,14	0,74
Kodune sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Munavõi	20,00	88,40	6,18	1,32	0,12
Lillkapsas	30,00	1,38	0,06	0,48	1,38
Piim	180,00	65,40	4,89	2,04	6,08
Toidukord kokku	480,00	446,29	15,30	14,71	60,42

Teisipäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Omllett juustuga	180,00	315,00	13,65	13,20	29,10
Kakao	180,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Ruks rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Pirn	30,00	20,50	0,00	0,15	5,95
Toidukord kokku	420,00	426,20	14,13	15,01	55,90

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Ahjusai singi-köögiviljatäidisega	100,00	236,00	9,90	4,82	28,10
Kaeraküpsis	20,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Õun	50,00	47,60	0,18	0,72	14,60
Kodune sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Marjamorss	180,00	86,90	2,50	4,95	7,95
Toidukord kokku	380,00	495,20	14,08	15,34	74,97

Neljapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Ahjukartulid viineriga	150,00	315,00	13,65	13,20	29,10
Külm tomatikaste	50,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Ruks rukkileib	20,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Kaalikas	50,00	20,20	0,18	0,10	4,95
Piim	200,00	105,00	0,15	1,25	25,00
Toidukord kokku	470,00	530,90	14,46	16,21	79,90

Reede

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Tomatiline köögiviljarisotto hakklihaga	180,00	236,00	9,90	4,82	28,10
Saiake	50,00	85,03	3,15	3,25	16,32
Leib	20,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Piim	180,00	86,90	2,50	4,95	7,95
Toidukord kokku	430,00	457,83	16,15	14,96	62,09

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused