

MENÜÜ



Esmaspäev 21.05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Risoto kanaliha ja ürtidega	280,00	369,00	15,10	14,90	35,60
Tomatikaste	70,00	28,60	1,17	1,93	2,75
Värskekapsa-paprikasalat	50,00	28,90	6,14	0,73	2,13
Kaalika-rosinasalat	50,00	31,30	1,10	0,58	4,79
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
Pirn (PRIA)	80,00	33,80	0,32	0,32	8,48
Kokku	840,00	735,20	25,18	24,68	106,55

Teisipäev 22.05

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Kodune seljanka	300,00	274,00	9,80	4,59	18,30
Hapukoor	20,00	43,30	4,24	0,66	0,76
Kama-jogurtikreem	130,00	157,00	6,20	8,80	34,60
Keedis	20,00	42,80	0,27	0,24	9,86
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
Peakapsas, valge (PRIA)	80,00	19,10	0,16	0,88	4,32
Toidukord kokku	860,00	826,50	28,37	27,89	111,64

Kolmapäev 23.05

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Ahjukala porru ja juustuga	80,00	114,00	8,40	5,65	5,80
Kartulipüree	100,00	107,00	4,01	2,24	16,10
Tatar, aurutatud	100,00	80,70	0,50	2,98	16,60
Koorekaste	100,00	88,50	2,96	3,37	11,10
Hiinakapsa apelsinisolat	50,00	31,30	1,10	0,58	4,79
Porgandisolat seesamiseemnetega	50,00	17,40	0,14	0,49	4,15
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	870,00	763,00	25,13	28,35	110,82

Neljapäev 24.05

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Pasta-tomatisupp hakklihaga	300,00	286,30	17,90	12,20	21,20
Marjakissell röstitud kaerahelvestega	170,00	149,00	1,90	0,70	38,90
Koolipiim (PRIA)	250,00	145,00	6,50	8,25	13,30
Ruks rukkileib	30,00	70,50	0,30	1,56	15,90

Kodune sepik	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Porgand (PRIA)	80,00	27,00	0,32	0,80	6,16
Kokku	860,00	752,60	27,82	26,42	110,06

Reede 25.05

Lõunasöök	Kogus, g	Energia kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, g
Sealihaguljašš	150,00	236,00	14,99	8,90	9,90
Pasta/ täisterapasta	100,00	103,00	0,80	3,40	20,80
Kartul, aurutatud	100,00	76,50	0,10	1,96	17,40
Värskekapsa-kurgisalat redisega	50,00	32,60	4,14	0,73	4,13
Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	28,10	1,35	0,39	4,04
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
Õun (PRIA)	80,00	32,30	0,29	0,16	7,92
Toidukord kokku	840,00	798,80	29,37	28,26	107,99

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Hommikupuder

21.05 Neljaviljapuder,jook

23.05 Kaerahelbepuder,jook

24.05 Mitmeviljapuder,jook

25.05 Nisuhelbepuder,jook

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

*Menüüs on võimalikud muudatused

Koolieine menüü 21.-25.05.2018

Esmaspäev

Koolieine	Kogus, g	Energia, kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Piima-nuudlisupp	250,00	277,60	8,90	8,01	37,50
Kurk	20,00	3,77	0,04	0,14	0,74
Kodune sepik ('Leibur')	30,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Singi-köögiviljavõie	30,00	65,40	4,89	2,04	6,08
Melon	50,00	47,60	0,18	0,72	11,32
Toidukord kokku	380,00	469,17	14,91	13,82	70,24

Kolmapäev

Koolieine	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Tatra-hakkliharoog	200,00	236,00	9,90	4,82	28,00
Hapukoorekaste	20,00	49,90	0,60	1,94	9,72
Kodune sepik ('Leibur')	20,00	74,80	0,90	2,91	14,60
Pirn	50,00	47,60	0,18	0,72	14,60
Mahlajook	200,00	99,25	0,15	1,25	19,99
Toidukord kokku	490,00	507,55	11,73	11,64	86,91

Neljapäev

Lõunasöök	Kogus, g	Energia (sh kiudained), kcal	Rasvad, g	Valgud, g	Süsivesikud, kokku, g
Ahjuköögiviljad viineriga	200,00	315,00	13,65	13,20	29,10
Külm tomatikaste	50,00	20,20	0,18	0,10	4,95

Ruks rukkileib ('Leibur')	20,00	70,50	0,30	1,56	15,90
Õun	30,00	45,70	0,18	0,65	15,60
Piim	200,00	105,00	0,15	1,25	25,00
Toidukord kokku	500,00	556,40	14,46	16,76	90,55

Täpsemat infot allergeenide ja lisandite kohta võite küsida köögist

***Menüüs on võimalikud muudatused**