

**Koolilõuna 13.05-17.05.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev        |   | Kogus, g        | Energia, kcal        | Süsivesikud, g        | Rasvad, g        | Valgud, g        |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Hommiüksööök     | Odrahelbepuder  | 200,00          | 209,00               | 45,60                 | 5,32             | 9,58             |
|                  | Hapukoor  | 10,00           | 22,20                | 0,38                  | 2,15             | 0,33             |
|                  | Piim (PRIA)   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Lõunasööök       | Kodune hakklihaste (L, G)   | 140,00          | 288,40               | 22,90                 | 13,94            | 13,24            |
|                  | Kuskuss, aurutatud (G)  | 70,00           | 84,83                | 17,55                 | 0,51             | 2,89             |
|                  | Tatar, aurutatud  | 70,00           | 55,90                | 11,61                 | 0,35             | 2,09             |
|                  | Aurutatud brokoli   | 30,00           | 11,80                | 2,83                  | 0,15             | 1,23             |
|                  | Kapsasalat röstitud päevaliliseemnetega                                       | 50,00           | 54,20                | 5,84                  | 3,93             | 1,68             |
|                  | Peet, mais, marineeritud kurk   | 50,00           | 22,36                | 5,14                  | 0,11             | 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, maitsestatata jogurt) (L)                     | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
| Vahepala         | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
| Ohtuode          | Kodujuustusalat (kurk, redis)   | 120,00          | 177,90               | 27,64                 | 8,85             | 6,94             |
|                  | Võiseplik   | 30,00           | 105,00               | 12,30                 | 5,47             | 1,92             |
|                  | Ounajook  | 150,00          | 61,95                | 15,45                 | 0,00             | 0,38             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>746,59</b>        | <b>102,11</b>         | <b>26,40</b>     | <b>27,03</b>     |
| <b>Teisipäev</b> | <b>HOLLAND / Eet smakelij!</b>  | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Hommiüksööök     | Riisihelbepuder   | 200,00          | 274,00               | 37,20                 | 4,04             | 6,68             |
|                  | Marjad  | 30,00           | 17,50                | 4,65                  | 0,12             | 0,33             |
|                  | Puuviljatee   | 150,00          | 89,80                | 22,50                 | 0,00             | 0,00             |
| Lõunasööök       | <b>Hollandi hernesupp</b>   | 250,00          | 180,25               | 25,25                 | 5,98             | 3,89             |
|                  | Hapukoor (L)  | 10,00           | 22,20                | 0,38                  | 2,15             | 0,33             |
|                  | <b>Vlaflip -Hollandi magustoit vaniljekreemi, puuviljakastme ja jogurtiga</b> | 160,00          | 238,00               | 32,10                 | 12,45            | 5,74             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatata jogurt) (L)                     | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
| Vahepala         | Porgand (PRIA)  | 100,00          | 32,40                | 5,60                  | 0,20             | 0,60             |
| Ohtuode          | Lasagne   | 140,00          | 319,83               | 31,65                 | 17,86            | 10,98            |
|                  | Tomatisalat   | 30,00           | 6,57                 | 1,47                  | 0,09             | 0,18             |
|                  | Piim (PRIA)   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>587,85</b>        | <b>87,93</b>          | <b>21,61</b>     | <b>14,50</b>     |
| <b>Kolmapäev</b> |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Hommiüksööök     | Kaerahelbepuder   | 200,00          | 306,00               | 43,50                 | 10,30            | 12,50            |
|                  | Toormoos  | 30,00           | 44,70                | 11,00                 | 0,17             | 0,21             |
|                  | Tee   | 150,00          | 89,80                | 22,50                 | 0,00             | 0,00             |
| Lõunasööök       | Ahjukana  | 70,00           | 138,00               | 1,19                  | 13,13            | 13,40            |
|                  | Kartulipüree (L)  | 70,00           | 36,60                | 8,68                  | 0,10             | 0,91             |
|                  | Riis, aurutatud   | 70,00           | 111,00               | 24,90                 | 0,40             | 2,50             |
|                  | Soe valgekaste (L, G)   | 50,00           | 73,77                | 5,59                  | 4,76             | 2,21             |
|                  | Porgandi-suvikõrvitsa-kurgi salat   | 50,00           | 63,20                | 5,44                  | 2,53             | 0,90             |
|                  | Kikerhersed, redis, tomat   | 50,00           | 23,03                | 4,73                  | 0,37             | 1,17             |
|                  | 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, maitsestatata jogurt) (L)                     | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
| Vahepala         | Pirn (PRIA)   | 100,00          | 46,40                | 10,20                 | 0,00             | 0,30             |
| Ohtuode          | Piima-nuudlisupp  | 200,00          | 252,00               | 41,30                 | 5,85             | 9,19             |
|                  | Sepik juustuga  | 50,00           | 102,00               | 15,98                 | 2,63             | 4,54             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>672,80</b>        | <b>86,07</b>          | <b>28,70</b>     | <b>26,55</b>     |
| <b>Neljapäev</b> |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Hommiüksööök     | Vanilli kohupiimakreem  | 100,00          | 143,49               | 11,11                 | 9,58             | 8,97             |
|                  | Keedis  | 20,00           | 53,93                | 10,20                 | 0,94             | 2,02             |
|                  | Piim (PRIA)   | 100,00          | 57,80                | 5,30                  | 2,60             | 3,30             |
| Lõunasööök       | Guljaš-supp sealihaga   | 250,00          | 225,00               | 31,85                 | 11,40            | 9,35             |
|                  | Hapukoor (L)  | 10,00           | 22,20                | 0,38                  | 2,15             | 0,33             |
|                  | Riisivaht kisseliga   | 160,00          | 305,00               | 45,00                 | 8,70             | 8,44             |
|                  | PRIA Piimatooted (piim, keefir, maitsestatata jogurt) (L)                     | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
| Vahepala         | Nuikapsas/kapsas (PRIA)   | 100,00          | 24,20                | 4,20                  | 0,20             | 0,50             |
| Ohtuode          | Tatra-peekoniroog   | 150,00          | 358,00               | 34,50                 | 8,40             | 13,90            |
|                  | Jogurti-ürdikaste   | 50,00           | 63,00                | 7,35                  | 3,18             | 1,23             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>691,40</b>        | <b>106,03</b>         | <b>23,28</b>     | <b>22,56</b>     |
| <b>Reede</b>     |   | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
| Hommiüksööök     | Hirsihelbepuder   | 200,00          | 349,00               | 59,60                 | 7,51             | 11,90            |
|                  | Keedis  | 30,00           | 56,50                | 14,10                 | 0,03             | 0,09             |
|                  | Puuviljatee   | 100,00          | 60,00                | 14,95                 | 0,00             | 0,00             |
| Lõunasööök       | Koorene lõhepasta porrulaugu ja tilliga                                       | 250,00          | 430,92               | 46,30                 | 11,02            | 14,51            |
|                  | Röstitud suvikõrvits  | 50,00           | 35,00                | 3,29                  | 2,62             | 0,81             |
|                  | Kodujuust/kohupiim (PRIA) (L)   | 30,00           | 22,53                | 0,98                  | 0,50             | 3,54             |
|                  | Kapsa-kurgi salat   | 50,00           | 10,26                | 1,80                  | 0,15             | 0,68             |
|                  | Porgand, punane uba, paprika  | 50,00           | 30,28                | 5,96                  | 0,18             | 2,23             |
|                  | 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, maitsestatata jogurt) (L)                     | 100,00          |                      |                       |                  |                  |
|                  | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)  | 50,00           | 115,00               | 24,60                 | 0,83             | 3,94             |
| Vahepala         | Õun (PRIA)  | 100,00          | 48,30                | 10,90                 | 0,00             | 0,00             |
| Ohtuode          | Einevõileib   | 100,00          | 335,00               | 41,20                 | 14,16            | 10,60            |
|                  | Marjajook   | 200,00          | 82,60                | 20,60                 | 0,00             | 0,50             |
|                  | <b>Kokku:</b>   |                 | <b>758,09</b>        | <b>94,57</b>          | <b>21,88</b>     | <b>26,93</b>     |
|                  | <b>NADALA KESKMIINE KOKKU:</b>  |                 | <b>691,35</b>        | <b>95,34</b>          | <b>24,37</b>     | <b>23,51</b>     |

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV