

**Koolilõuna 30.09-04.10.2024**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanalihtükid 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	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, spinat	50,00	24,40	4,99	0,38	1,15
	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)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>677,19</b>	<b>101,91</b>	<b>24,07</b>	<b>19,84</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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 mustsõstra-rosinakisselliga (L)	160,00	203,50	33,19	6,44	4,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>644,98</b>	<b>90,22</b>	<b>23,95</b>	<b>22,56</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	140,00	148,64	8,08	9,04	9,19
	Kartulipuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%) (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)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>553,60</b>	<b>79,26</b>	<b>19,73</b>	<b>21,51</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
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)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>637,50</b>	<b>102,86</b>	<b>15,84</b>	<b>28,24</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tex-mex pastavorm segahakklihaga (G)	250,00	412,44	61,58	13,85	14,64
	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	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Jääsalat, redis, kaalikas	50,00	11,59	2,84	0,05	0,46
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>788,31</b>	<b>114,78</b>	<b>29,79</b>	<b>22,96</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>660,32</b>	<b>97,80</b>	<b>22,68</b>	<b>23,02</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (segahakkliha, siga/veis) (G, L)	140,00	187,60	5,83	14,37	8,98
	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	50,00	19,15	3,69	0,60	0,40
	Peet, mais, Hiina kapsas	50,00	26,51	5,61	0,35	1,10
	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)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>643,58</b>	<b>92,33</b>	<b>23,72</b>	<b>21,54</b>
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,30	12,05	13,16	11,61
	Tikri-odravaht piimaaga(G, L)	160,00	190,19	44,46	0,93	2,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>553,99</b>	<b>91,16</b>	<b>15,29</b>	<b>18,49</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
	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
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kõrvitsa-melonisalat sidrunimahla ja basiilikuga	50,00	10,94	2,00	0,30	0,30
	Kapsas, hernes, punane redis	50,00	35,28	7,08	0,61	1,94
	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)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>673,46</b>	<b>88,22</b>	<b>24,91</b>	<b>31,62</b>
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%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-mango jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>563,37</b>	<b>80,53</b>	<b>20,19</b>	<b>19,88</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	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	50,00	7,75	1,53	0,07	0,54
	Kaalikas, uba, porgand, kodujuust (L)	50,00	33,73	5,45	0,55	2,48
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>773,21</b>	<b>111,80</b>	<b>26,96</b>	<b>28,81</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>641,52</b>	<b>92,81</b>	<b>22,21</b>	<b>24,07</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 14.10-18.10.2024

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	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Punane kapsas, mais, brokoli	50,00	26,19	5,63	0,36	1,16
	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)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>717,66</b>	<b>96,24</b>	<b>28,60</b>	<b>24,84</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Maasika panna cotta (L)	160,00	218,23	25,78	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>628,43</b>	<b>76,51</b>	<b>27,89</b>	<b>21,81</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisalad	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Peet, valge redis, porrulauk	50,00	14,80	3,49	0,06	0,62
	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)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom(PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>623,86</b>	<b>93,26</b>	<b>21,73</b>	<b>21,23</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsaga kuskussiga (G)	250,00	197,75	16,38	8,78	11,65
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga(G, L)	160,00	199,94	48,73	0,55	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>553,19</b>	<b>99,75</b>	<b>10,53</b>	<b>18,68</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	132,84	10,09	7,68	7,79
	Kartul, aurutatud	140,00	101,50	23,10	0,14	2,66
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, hernes, marineeritud kurk	50,00	21,89	4,37	0,17	1,65
	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)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Smuuti kaerahelveste, banaani ja mustikatega (G, L)	200,00	145,58	25,18	3,29	5,34
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>686,96</b>	<b>108,54</b>	<b>21,07</b>	<b>24,71</b>
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>642,02</b>	<b>94,86</b>	<b>21,96</b>	<b>22,25</b>

Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

**Teave menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

## Koolilõuna 28.10-01.11.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	134,13	11,30	7,89	5,46
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Porgandi-virsikusalat	50,00	31,72	4,52	1,57	0,44
	Kapsas, mais, šampinjoniid peterselliga	50,00	27,04	5,45	0,47	1,35
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>641,68</b>	<b>106,98</b>	<b>18,99</b>	<b>18,60</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aasiapärase kanasupp riisinuudlitega	250,00	236,87	16,71	13,15	14,70
	Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	188,60	35,62	3,34	4,32
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>580,97</b>	<b>86,98</b>	<b>17,69</b>	<b>23,19</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš (G, L)	140,00	146,24	6,60	10,18	7,37
	Kartuli-kruubipuder (G)	100,00	117,12	20,23	3,37	2,39
	Tatar, aurutatud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Hiiina kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	12,78	1,18	0,78	0,49
	Peet, kaalikas, lillkapsas	50,00	20,15	4,58	0,10	0,94
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>600,21</b>	<b>84,91</b>	<b>22,17</b>	<b>20,03</b>
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Halloween 🎃 Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	250,00	278,08	21,92	15,91	13,55
	Hapukoor, R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kõrvitsa-maisimannavaht õunapüreega	160,00	95,86	21,48	0,66	1,79
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>539,36</b>	<b>72,73</b>	<b>20,50</b>	<b>20,98</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	250,00	440,70	67,35	12,67	16,96
	Ahjukoogiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,79	1,78	1,80	4,37
	Kapsa-redisesalat	50,00	13,58	3,33	0,05	0,56
	Porgand, punane sibul, hernes	50,00	27,46	5,94	0,22	1,59
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>828,78</b>	<b>130,61</b>	<b>25,13</b>	<b>30,59</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>638,20</b>	<b>96,44</b>	<b>20,90</b>	<b>22,68</b>

Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid. Taimetoit ei ole arvestatud toiteväärtuste hulka.

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele