

## Koolilõuna 05.02-09.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi FOOD SERVICES

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalakaste (G, L)	140,00	200,20	12,12	10,08	18,90
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Kapsa-ürdisalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
Porgand, roheline hernes, redis	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>734,25</b>	<b>103,01</b>	<b>25,48</b>	<b>34,09</b>
Piima-muna-taimetoit Köögiviljakaste(G, L)	140,00	151,20	16,10	4,40	8,05
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rassolnik veisehakklihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
Mahlatarretis vanillikastmega (L)	160,00	121,76	18,24	3,18	4,80
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>536,56</b>	<b>75,83</b>	<b>12,66</b>	<b>29,35</b>
Piima-muna-taimetoit Rassolnik	250,00	207,50	37,00	30,50	6,35
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Köögivilja kanapada (G)	140,00	211,30	18,50	10,15	7,45
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Kapsasalat kurgiga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
Punane kapsas, mais, porrulauk	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	46,40	10,02	0,00	0,30

<b>Kokku:</b>		<b>633,30</b>	<b>89,32</b>	<b>22,70</b>	<b>19,85</b>
Piima-muna-taimetoit Hautis köögiviljadest (G)	75,00	74,78	13,73	0,32	3,52
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hapukapsasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Jogurtikreem marjadega (G, L)	160,00	294,40	36,84	12,27	11,57
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>639,00</b>	<b>88,37</b>	<b>23,93</b>	<b>23,96</b>
piima-muna-taimetoit Hapukapsasupp	250,00	175,25	24,15	5,20	5,73
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Pastaroog hakklihaga (L)	250,00	245,75	42,75	7,93	10,13
Tomatiline kaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
Porgandisalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
Peet, hapukurk, oad	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>655,45</b>	<b>101,75</b>	<b>24,08</b>	<b>19,99</b>
Piima-muna-taimetoit Pastaroog (L)	250,00	255,00	42,00	3,40	11,00
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>639,71</b>	<b>91,65</b>	<b>21,77</b>	<b>25,45</b>

**Koolilõuna 12.02-16.02.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

<b>Esmaspäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Asuu sealihaga (G, L)	140,00	196,00	14,98	9,88	10,39
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kapsa-porrusalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
Porgand, hernes, mais	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>685,00</b>	<b>92,30</b>	<b>23,67</b>	<b>23,58</b>
Piima-muna-taimetoit Koored porgandid (G, L)	140,00	96,74	7,14	6,48	1,37
<b>Teisipäev - vastlapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	21,48
Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	80,00	280,00	30,40	14,40	6,25
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>799,80</b>	<b>88,49</b>	<b>33,46</b>	<b>32,79</b>
Piima-muna-taimetoit Hernesupp, lihata (G)	250,00	241,75	30,50	4,30	6,68
<b>Kolmapäev - sõbrapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
Kapsalat paprikaga	100,00	30,70	5,32	0,20	0,96
Peet, hapukurk, mais	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>685,58</b>	<b>99,59</b>	<b>21,09</b>	<b>25,28</b>

Piima-muna-taimetoit Bolognese kaste	140,00	132,72	9,67	3,74	12,47
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Koorene lõhesupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
Riisipuder mustsõstrakisselliga ( L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>570,05</b>	<b>97,75</b>	<b>12,70</b>	<b>13,99</b>
Piima-muna-taimetoit Piima-köögiviljasupp (L)	250,00	111,00	14,95	3,10	4,33
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Kanapada (G)	140,00	134,40	16,57	4,48	13,13
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	12,95	2,46	1,77
Porgandi- ananassisalad	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
<b>Kokku:</b>		<b>585,90</b>	<b>82,33</b>	<b>19,35</b>	<b>25,90</b>
Piima-muna-taimetoit Köögiviljapada	140,00	154,00	14,14	5,15	7,69
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>665,27</b>	<b>92,09</b>	<b>22,05</b>	<b>24,31</b>

# Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Sealihakaste (L, G)	140,00	249,20	8,48	14,60	13,31
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Kapsasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	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) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, punane kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>690,80</b>	<b>82,29</b>	<b>23,78</b>	<b>27,31</b>
Piima-muna-taimetoit Juurviljakaste (L, G)	140,00	89,32	12,04	2,74	2,27
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kana-nuudlisupp	250,00	198,75	15,78	9,00	12,68
Õunamahlakissell vahukoorega (L)	160,00	182,40	36,16	3,70	0,45
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
<b>Kokku:</b>		<b>528,55</b>	<b>82,14</b>	<b>13,73</b>	<b>17,67</b>
Piima-muna-taimetoit Nuudlisupp	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalafilee tükid koorekastmes (G, L)	140,00	209,00	10,18	16,05	13,10
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kapsasalat tilliga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
Punane kapsas, hernes, mais	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
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) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
<b>Kokku:</b>		<b>609,80</b>	<b>81,35</b>	<b>24,55</b>	<b>23,44</b>

Piima-muna-taimetoit Aedviljad kastmes (G)	75,00	111,00	9,83	5,07	4,40
<b>Neljapäev</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Külasupp sealihaga (G)	250,00	175,00	20,95	8,48	7,53
Piimakissell toormoosiga (G)	160,00	243,20	31,52	6,94	11,63
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, punane kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
<b>Kokku:</b>		<b>557,40</b>	<b>81,27</b>	<b>16,45</b>	<b>23,60</b>
Piima-muna-taimetoit Külasupp (G)	250,00	219,50	27,75	7,95	6,90
<b>Reede</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Värskekapsas hakklihaga (G)	140,00	204,40	14,84	10,18	8,19
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
Porgand, kapsas, mais	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
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) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
<b>Kokku:</b>		<b>602,95</b>	<b>84,28</b>	<b>18,77</b>	<b>18,67</b>
Piima-muna-taimetoit Hautatud kapsad, lihata (L)	140,00	97,58	13,02	3,47	2,18
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>597,90</b>	<b>82,27</b>	<b>19,46</b>	<b>22,14</b>