

## Koolilõuna 19.09-23.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	120,00	223,71	13,26	16,03	11,06
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	25,00	7,75	1,77	0,06	0,25
	Punapeedisalat	25,00	20,35	3,20	0,85	0,28
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,00
	<b>Kokku:</b>		579,81	84,36	20,99	21,60

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	200,00	187,20	13,92	9,20	8,80
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	30,00	69,00	14,76	0,52	2,36
	Porgand (PRIA,mahe)	100,00	25,90	6,80	0,16	0,48
	<b>Kokku:</b>		565,10	88,33	21,96	21,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	120,00	229,71	14,23	12,83	8,57
	Kartulpüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Porgand-redisesalat pähklitega	25,00	25,95	2,99	1,48	0,54
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	25,00	13,65	1,80	0,68	0,39
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		602,21	88,85	18,76	19,43

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	200,00	224,80	21,84	8,96	10,23
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	28,10	6,95	0,20	1,37
	<b>Kokku:</b>		637,10	87,71	21,17	22,55

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga (mahe)	200,00	257,60	19,76	13,28	8,80
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	Rukkipäts-keefirjook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		642,10	87,87	21,28	22,41

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud I vanuseastmele.