

Koolilõuna 12.09-16.09.2022



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azoo veiselihast(mahe)	120,00	210,86	13,59	14,74	9,77
	Pasta(mahe)/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalt kirsstomatite ja tilliga	25,00	5,70	1,05	0,07	0,34
	Porgandisalat granaatõunaseemnete ja virsikutega	25,00	17,70	2,70	0,84	0,15
	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	0,30
	Kokku:		589,66	87,57	20,21	22,63

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	200,00	159,20	14,32	11,78	9,84
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	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
	Kokku:		585,60	91,34	19,34	20,67

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala röösa koore-munakastmes tilliga	120,00	287,14	15,34	15,60	11,49
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-porgandipüree(mahe)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Hiinakapsasalat paprikaga	25,00	14,55	1,13	1,06	0,31
	Porgandisalat jõhvikatega	25,00	9,07	4,84	0,06	0,14
	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
	Kokku:		619,46	84,52	20,52	20,76

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp kümne köögiviljaga	200,00	168,80	14,32	10,62	10,32
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell marjapüreega	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		630,10	89,99	18,74	20,93

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	120,00	215,14	6,88	12,30	9,43
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta(mahe)/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandisalat(mahe) ananassidega	25,00	20,95	2,99	1,06	0,15
	Värskekapsa-sellerisalat hernevõrsetega	25,00	11,35	2,20	0,30	0,31
	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
	Kokku:		602,34	84,60	17,64	21,24

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.