

Koolilõuna 26.09-30.09.2022

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Sealihatükid porruga hapukoore-küüslaugukastmes | 120,00 | 248,57 | 9,26 | 13,80 | 9,94 |
| | 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 |
| | Kapsa-porgandisalat | 25,00 | 15,80 | 1,66 | 1,05 | 0,23 |
| | Peedisalat roheline sibulaga | 25,00 | 19,06 | 2,97 | 0,78 | 0,33 |
| | 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: | | 641,43 | 85,81 | 19,88 | 22,57 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Köögilvilja-nuudlisupp kanaga | 200,00 | 206,40 | 17,36 | 11,84 | 9,84 |
| | Riisipuding maasikakisselliga | 160,00 | 225,20 | 40,00 | 5,87 | 4,47 |
| | 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,mahe) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 610,80 | 90,29 | 21,16 | 21,28 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Böfstrogonov | 120,00 | 241,71 | 8,97 | 11,23 | 11,23 |
| | Kartuli(mahe)-krubipuder | 70,00 | 73,80 | 14,40 | 1,34 | 1,65 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega | 25,00 | 29,35 | 2,60 | 1,99 | 0,79 |
| | Kapsasalat porruga | 25,00 | 14,55 | 1,49 | 0,94 | 0,27 |
| | 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 | 0,00 |
| | Kokku: | | 632,21 | 84,29 | 18,90 | 21,85 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kodune seljanka | 200,00 | 192,80 | 13,92 | 10,32 | 8,56 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Kirsitarretis vanillikastmega | 160,00 | 216,30 | 44,64 | 4,14 | 5,68 |
| | 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 (PRIA) | 100,00 | 27,30 | 6,34 | 0,20 | 1,13 |
| | Kokku: | | 605,40 | 89,71 | 20,06 | 22,07 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|-----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Seesamikala koorekastmega | 120,00 | 250,29 | 17,66 | 12,86 | 10,54 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,09 |
| | Punasekapsasalat linaseemnetega | 25,00 | 25,20 | 2,35 | 1,69 | 0,79 |
| | Kaalika-porgandisalat pirniga | 25,00 | 18,50 | 2,40 | 1,06 | 0,23 |
| | 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: | | 597,79 | 84,14 | 19,27 | 21,39 |

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.