

Koolilõuna 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	120,00	192,00	6,51	12,09	7,79
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	25,00	29,75	2,28	2,33	0,79
	Kaalika-mangosalat	25,00	12,95	4,71	0,03	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
	Kokku:		590,10	83,73	19,01	20,93

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	200,00	179,20	19,76	9,93	10,88
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		633,70	85,37	19,17	20,33

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)-pikkpoiss	80,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsalat idude ja linaseemnetega	25,00	19,60	1,85	1,15	0,90
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		590,00	88,52	20,29	22,43

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli(mahe)-riisnuudlisupp sealihaga	200,00	208,80	18,00	8,32	8,72
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	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	0,50
	Kokku:		653,70	92,23	20,99	19,72

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste tomatite ja ubadega	120,00	245,66	10,32	14,45	10,03
	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
	Värskekapsa-kurgisalat	25,00	5,15	1,18	0,04	0,22
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	23,60	2,69	1,27	0,73
	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:		629,31	86,72	19,74	22,33

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.