

Koolilõuna 14.11-18.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite, herneste ja maisiga	120,00	252,00	12,76	14,68	10,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peet, õun, salatikaste	25,00	13,15	2,91	0,73	0,18
	Värskekapsa-kurgisalat	25,00	5,35	1,19	0,54	0,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	21,40	4,74	2,15	0,90
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,30
	Kokku:		566,20	84,79	19,27	18,53

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	200,00	200,00	14,08	7,36	6,48
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kookosekreem värskete marjade ja röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	237,00	42,90	9,07	7,94
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		635,60	89,24	21,99	21,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	120,00	223,71	11,55	10,89	9,34
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	25,00	20,30	1,58	1,38	0,91
	Kaalikas, ananass, kreeka pähklid, salatikaste	25,00	28,05	3,07	1,11	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		627,16	83,82	19,95	21,46

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	200,00	160,00	17,60	8,24	9,04
	Kakaopuding maasikapüreega	160,00	278,50	38,40	10,20	4,65
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		614,30	87,25	21,90	21,18

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha hautis paprika ja selleriga	120,00	189,43	13,64	12,00	7,03
	Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Punane kapsas, till, porru, salatikaste	25,00	11,46	1,57	0,57	0,28
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	27,80	2,00	1,90	1,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		573,19	85,34	18,72	21,06

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.