

Koolilõuna 21.11-25.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	200,00	358,00	44,00	14,67	12,40
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	25,00	12,90	1,76	0,67	0,27
	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, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		601,70	88,61	19,94	20,99

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš supp veiselihaga	200,00	134,40	12,00	9,86	9,76
	Marjatarretis vanillikastmega	150,00	290,80	47,87	5,90	4,73
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		604,40	92,80	19,17	21,46

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-lõhevorm porru ja juustuga	200,00	295,00	36,80	8,70	13,60
	Koorekaste	30,00	52,13	2,19	5,14	0,37
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	Hiinakapsas, kurk, till, salatikaste	25,00	7,80	1,71	0,46	0,32
	Porgandisalat pähkliseguga	25,00	28,65	2,46	1,51	0,52
	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
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		611,18	85,22	21,11	21,78

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp nuudlitega	200,00	239,20	17,36	14,72	10,08
	Karamellkissell mustsõstra toormoosiga	160,00	178,40	41,40	2,46	3,32
	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 (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		591,70	89,53	20,59	20,90

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	120,00	148,29	10,54	10,41	7,37
	Kartul, keedetud	120,00	90,86	20,91	0,12	2,35
	Porgandi-apelsinialat päevalilleseemnetega	25,00	31,50	2,26	2,33	0,75
	Punapeet, hapukurk, salatikaste	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		584,04	87,58	19,93	21,63

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.