

**Koolilõuna 31.10-04.11.2022**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	120,00	258,00	17,97	13,89	7,71
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	25,00	5,18	1,11	0,04	0,25
	Porgand, roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	25,00	22,20	2,26	1,19	1,03
	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	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>620,58</b>	<b>89,29</b>	<b>19,23</b>	<b>20,30</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	200,00	145,60	13,04	8,75	7,28
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstrakisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	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
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	<b>Kokku:</b>		<b>584,40</b>	<b>90,64</b>	<b>21,94</b>	<b>22,63</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib, küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Koorekaste tilliga	30,00	46,75	2,05	4,53	0,46
	Värskekapsa-porgandisalat	25,00	38,96	4,07	2,57	0,26
	Punapeet, porru, pähklipuru, salatikaste	25,00	34,55	3,40	2,20	0,65
	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
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>601,35</b>	<b>87,17</b>	<b>20,90</b>	<b>21,75</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Oanuudlisupp sealihaga	200,00	161,60	16,72	8,64	9,28
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Pannkoogid moosiga	150,00	307,30	41,60	6,90	4,56
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>670,30</b>	<b>91,63</b>	<b>21,10</b>	<b>21,14</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Täisterapasta-hakkliharoog	180,00	285,30	31,14	10,08	9,27
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi- pigni-päevaliliseemnesalat	25,00	26,15	3,12	1,42	0,69
	Punane kapsas, porru, idud, salatikaste	25,00	12,43	1,71	0,61	0,32
	Kakaojook	120,00	92,80	14,32	2,76	3,17
	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	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>642,88</b>	<b>90,11</b>	<b>20,14</b>	<b>20,99</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.