

Koolilõuna 07.11-11.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Carbonara kaste veisehakkliha ja peekoniga	120,00	186,00	2,13	12,17	7,37
	Spagetid/ täisterapasta	120,00	183,26	38,31	1,15	6,19
	Porgand / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,62	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	25,00	6,75	1,54	0,06	0,25
	Kaalikas, seesamiseemned, salatikaste	25,00	30,80	2,65	2,16	0,67
	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 (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		621,63	85,59	20,02	21,58

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	200,00	167,20	16,32	7,10	11,44
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		640,50	90,34	21,75	21,87

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala juustu-ürdikattega	75,00	200,00	16,28	10,93	10,60
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Jogurti-kurgikaste	30,00	19,58	1,27	1,21	0,95
	Hiiinakapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	43,00	1,64	3,47	1,53
	Punane kapsas, apelsinid, salatikaste	25,00	12,64	1,96	0,54	0,26
	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:		586,51	86,05	19,61	22,17

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšo sealihaga	200,00	284,80	26,64	14,96	10,00
	Kirsi-odravaht piimaga	160,00	159,20	31,64	2,34	3,84
	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, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		623,50	90,43	20,77	21,46

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	120,00	229,71	17,28	14,86	9,69
	Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	Kapsas, tomat, kikerhersed, salatikaste	25,00	12,45	2,52	0,15	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
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,30
	Kokku:		559,36	84,19	19,16	20,86

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.