

**Koolilõuna 05.12.09.12.2022**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	120,00	192,00	13,63	11,09	8,49
	Bulgur	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	25,00	7,75	1,77	0,06	0,25
	Kaalikas, porgand, seesamiseemned, salatikaste	25,00	41,67	2,11	3,54	0,80
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>576,32</b>	<b>85,94</b>	<b>18,81</b>	<b>21,14</b>

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	200,00	224,00	14,40	8,08	11,76
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	40,71	8,19	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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
	<b>Kokku:</b>		<b>651,30</b>	<b>88,72</b>	<b>21,78</b>	<b>20,70</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Ahjukala sibula-tomatikastmes	140,00	177,00	13,08	9,94	11,00
	Kartulipüree	70,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Värskekapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	29,20	1,81	2,18	0,89
	Porgand, pirn, salatikaste, seemnesegu	25,00	40,83	2,50	3,33	0,67
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>576,63</b>	<b>85,21</b>	<b>19,19</b>	<b>22,35</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja kanalihaga	200,00	161,60	22,32	7,84	6,08
	Kohupiima-jogurtidessert halvaaga, vaarikapüree	150,00	297,70	36,52	10,00	8,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-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
	<b>Kokku:</b>		<b>638,80</b>	<b>90,99</b>	<b>21,30</b>	<b>22,48</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Plov sea-hakkliha ja ürtidega	200,00	324,39	37,59	11,31	10,72
	Peedi-küüslaugusalat	70,00	42,56	7,10	1,43	1,18
	Hiinakapsas, mais, kikerhersed, salatikaste	25,00	29,62	2,25	2,12	0,60
	Jogurtikaste	25,00	13,90	1,17	0,63	0,92
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>604,57</b>	<b>86,37</b>	<b>18,70</b>	<b>19,94</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.