

Koolilõuna 05.12-09.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	224,00	15,90	12,94	9,90
	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	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalikas, porgand, seesamiseemned, salatikaste	50,00	83,33	4,22	7,08	1,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		680,73	97,01	24,42	24,39

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	250,00	280,00	18,00	10,10	14,70
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		730,30	97,24	23,97	24,42

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgand, pirn, salatikaste, seemnesegu	50,00	81,66	5,00	6,66	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		669,66	94,44	24,86	24,70

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja kanalihaga	250,00	202,00	27,90	9,80	7,60
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		702,20	101,49	23,43	24,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov sea-hakliha ja ürtidega	250,00	405,49	46,99	14,14	13,40
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiinakapsas, mais, kikerherned, salatikaste	50,00	59,24	4,50	4,25	1,19
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		740,03	102,08	24,03	24,59

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.