

Koolilõuna 12.12-16.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestroogonov	120,00	220,29	13,34	11,74	8,40
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgand, õun, salatikaste, päevalilleseemned	25,00	40,88	2,31	3,39	0,70
	Värskekapsa-kurgisalat	25,00	5,35	1,19	0,04	0,23
	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
	Kokku:		623,61	89,10	19,40	21,54

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalarassolnik	200,00	149,60	22,16	3,78	7,95
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	231,00	33,54	11,52	3,66
	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, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		579,20	87,96	20,86	19,11

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kana-koorekaste porganditega	120,00	201,43	13,66	11,14	9,86
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Punane kapsas, porru, till, salatikaste	25,00	24,60	1,48	2,07	0,32
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	25,00	27,95	3,07	2,12	0,62
	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
	Kokku:		581,47	86,65	18,77	20,09

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	200,00	140,80	13,84	5,34	10,00
	Käsitöö-piparkoogid	60,00	216,00	31,80	10,90	2,78
	Glõggi puuviljadega	100,00	65,53	11,87	1,92	0,99
	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
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		598,13	88,76	21,62	21,25

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Haklihapada paprika ja kõrvitsaga	120,00	194,57	12,84	8,14	6,77
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	87,10	14,20	2,89	1,62
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiiinakapsas, herved, roheline sibul, salatikaste	25,00	25,74	1,42	2,08	0,57
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	27,80	2,00	1,90	1,04
	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
	Mandariin	100,00	43,70	10,40	0,10	0,90
	Kokku:		632,71	87,69	19,00	20,88

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.