

## Koolilõuna 12.12-16.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursementroogonov	140,00	257,00	15,56	13,70	9,80
	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	50,00	81,75	4,62	6,78	1,39
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	0,07	0,45
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>729,55</b>	<b>99,74</b>	<b>24,95</b>	<b>24,65</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalarassolnik	250,00	187,00	27,70	4,73	9,94
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>639,60</b>	<b>98,42</b>	<b>21,98</b>	<b>21,89</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kana-koorekaste porganditega	140,00	235,00	15,94	13,00	11,50
	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	50,00	49,19	2,97	4,13	0,64
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	4,23	1,24
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>690,59</b>	<b>98,40</b>	<b>24,98</b>	<b>23,46</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	176,00	17,30	6,67	12,50
	Käsitöö-piparkoogid	60,00	216,00	31,80	10,90	2,78
	Glögg'i puuviljadega	150,00	98,30	17,80	2,88	1,48
	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
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>689,10</b>	<b>103,07</b>	<b>24,08</b>	<b>25,04</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada paprika ja kõrvitsaga	140,00	227,00	14,98	9,50	7,90
	Ahjukartulid ürtidega	70,00	87,10	14,20	2,89	1,62
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiinakapsas, herved, roheline sibul, salatikaste	50,00	51,48	2,83	4,16	1,13
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	55,60	4,00	3,80	2,07
	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
	Mandariin	100,00	43,70	10,40	0,10	0,90
	<b>Kokku:</b>		<b>741,68</b>	<b>98,16</b>	<b>24,50</b>	<b>24,40</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.