

Koolilõuna 28.11-02.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakklihaguljašš	120,00	182,57	5,61	9,26	7,46
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	25,00	36,10	3,39	2,14	1,36
	Valge peakapsas, punane peakapsas, paprika, salatikaste	25,00	24,48	1,52	2,05	0,25
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	28,20	4,47	1,32	0,31
	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, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		628,35	87,26	19,00	21,59

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga	200,00	164,80	16,56	6,78	9,12
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikadessert kakaoga	160,00	243,20	40,64	7,57	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		609,40	90,51	19,91	20,08

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerihautis kikerherneste ja grillpaprikaga	120,00	155,14	7,89	8,06	6,69
	Kartuli-brokkolipüree	70,00	49,20	9,99	0,38	2,02
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Valge peakapsas, porgand, seemnese, salatikaste	25,00	39,62	2,00	3,34	0,74
	Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	25,00	39,62	3,29	1,79	0,40
	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, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		588,67	86,34	17,18	18,86

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	200,00	191,20	16,80	12,08	9,20
	Mustsõstra-mannavaht piimaga	160,00	222,50	39,71	4,00	3,78
	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 (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		598,70	90,04	19,59	20,72

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	140,00	165,20	17,45	9,51	6,28
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiina kapsas, redis, salatikaste	25,00	22,23	0,63	2,05	0,30
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	25,00	26,00	2,63	1,14	0,58
	Rukkikamajook	130,00	107,00	15,10	3,24	5,36
	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 (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		600,53	90,98	19,49	22,77

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.