

Koolilõuna 28.11-02.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakklihaguljašš	140,00	213,00	6,55	10,80	8,70
	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	50,00	72,20	6,77	4,27	2,73
	Valge peakapsas, punane peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	48,96	3,05	4,11	0,50
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		742,36	98,03	24,89	25,23

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga	250,00	206,00	20,70	8,47	11,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikadessert kakaoga	150,00	228,00	38,10	7,10	3,43
	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 (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		658,40	97,03	21,30	22,92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerihautis kikerherneste ja grillpaprikaga	140,00	181,00	9,20	9,40	7,80
	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, seemnesegu, salatikaste	50,00	79,23	4,01	6,68	1,48
	Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	101,70	8,44	4,59	3,01
	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, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		739,23	99,73	24,83	24,12

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	250,00	239,00	21,00	15,10	11,50
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		669,50	99,16	22,78	23,81

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	177,00	18,70	10,19	6,73
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiina kapsas, redis, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		683,56	100,40	23,53	24,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.