

Koolilõuna 31.10-04.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja porruga	140,00	301,00	20,97	16,20	9,00
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Värskekapsa-kurgisalat spinatiga	50,00	10,36	2,23	0,08	0,50
	Porgand(mahe), roheline hernes, kõrvitsaseemned, õlikaste	50,00	44,40	4,51	2,37	2,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		713,96	100,58	22,94	23,80
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-lillkapsa-brokolisupp	250,00	182,00	16,30	10,94	9,10
	Kohupiima-rukkikamadessert mustsõstra(mahe)kisselliga	160,00	266,50	46,97	9,78	8,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas, paprika (PRIA)	100,00	25,50	6,20	0,20	0,75
	Kokku:		643,80	98,82	24,30	25,24
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana poolkoib(mahe), küpsetatud	75,00	127,00	4,20	7,64	10,00
	Kartulipüree-(mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Koorekaste tilliga	40,00	62,33	2,73	6,04	0,62
	Värskekapsa-porgandi(mahe)salat	50,00	31,70	3,31	2,09	0,46
	Punapeet, porru, päklikpuru, salatikaste	50,00	69,10	6,80	4,40	1,29
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		667,23	95,41	24,29	23,69

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljapäev						
Lõunasöök	Oanuudlisupp sealihaga	250,00	202,00	20,90	10,80	11,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell mahepiimast mustsõstra(mahe) toormoosiga	160,00	178,40	41,40	2,46	3,32
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)(mahe)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		604,80	100,53	18,99	23,01
Reede						
Lõunasöök	Täisterapasta(mahe)-hakkliharoog	200,00	317,00	34,60	11,20	10,30
	Tomati-ürdikaste	40,00	32,20	2,30	2,06	1,17
	Porgandi(mahe)- piri-päevaliliseemnesalat	50,00	52,30	6,23	2,84	1,38
	Punane kapsas, porru, idud, salatikaste	50,00	24,86	3,41	1,21	0,63
	Kakaojook	150,00	116,00	17,90	3,45	3,96
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja 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:		739,46	100,13	24,34	25,73

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.