

## Koolilõuna 14.11-18.11.2022

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene kanapada porgandite(mahe), herneste ja maisiga	140,00	294,00	14,89	17,13	11,82
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peet, õun, salatikaste	50,00	26,30	5,81	1,46	0,36
	Värskkapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	1,07	0,45
	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
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,70	13,62	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>683,10</b>	<b>95,94</b>	<b>23,56</b>	<b>23,58</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga	250,00	250,00	17,60	9,20	8,10
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kookosekreem värskete marjade(mahe) ja röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	237,00	42,90	9,07	7,94
	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, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>708,60</b>	<b>97,68</b>	<b>24,00</b>	<b>24,33</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	261,00	13,47	12,70	10,90
	Ahjukartulid(mahe) köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	40,60	3,15	2,76	1,81
	Kaalikas, ananass, kreeka pähklid, salatikaste	50,00	56,10	6,15	2,22	1,24
	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 (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>735,80</b>	<b>95,32</b>	<b>24,42</b>	<b>25,33</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	250,00	200,00	22,00	10,30	11,30
	Kakaopuding mahepiimast mahemaasikapüreega	160,00	278,50	38,40	10,20	4,65
	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/punane (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	<b>Kokku:</b>		<b>677,30</b>	<b>96,57</b>	<b>24,13</b>	<b>24,23</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Veiseliha(mahe)hautis paprika ja selleriga	140,00	221,00	15,91	14,00	8,20
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Punane kapsas, till, porru, salatikaste	50,00	22,92	3,14	1,14	0,55
	Porgandi(mahe)-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- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>667,02</b>	<b>96,10</b>	<b>23,36</b>	<b>24,33</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastme

