



## Koolilõuna 21.11-25.11.2022

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	200,00	358,00	44,00	14,67	12,40
	Jogurtikaste tilliga	40,00	22,10	2,26	0,87	1,38
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, paprika, roheline sibul, salatikaste	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>652,80</b>	<b>97,82</b>	<b>21,28</b>	<b>22,47</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	Guljašš supp veise(mahe)lihaga	250,00	168,00	15,00	12,32	12,20
	Marja(mahe)tarretis vanillikastmega	150,00	290,80	47,87	5,90	4,73
	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)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>661,00</b>	<b>100,72</b>	<b>21,80</b>	<b>24,69</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	Kartuli-lõhevorm porru ja juustuga	200,00	295,00	36,80	8,70	13,60
	Koorekaste	40,00	69,50	2,92	6,85	0,50
	Aurutatud herne-porgand(mahe)isegu	40,00	34,10	4,01	2,09	0,45
	Hiinakapsas, kurk, till, salatikaste	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandi(mahe)salat pähkliseguga	50,00	57,30	4,92	3,02	1,04
	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>688,00</b>	<b>95,03</b>	<b>24,96</b>	<b>23,53</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	Hakklihasupp nuudlitega	250,00	299,00	21,70	18,40	12,60
	Pannkoogid (mahe)moosiga	150,00	307,30	41,60	6,90	4,56
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>803,40</b>	<b>98,99</b>	<b>28,88</b>	<b>25,45</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	Mulgikapsad sealihaga	140,00	173,00	12,30	12,15	8,60
	Kartul, keedetud(mahe)	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Porgandi-apelsinisalad päevaliliseemnetega	50,00	63,00	4,53	4,65	1,51
	Punapeet, hapukurk, salatikaste	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Keefiri-kamajook värskete marjadega	100,00	119,00	18,40	3,14	3,76
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>693,60</b>	<b>102,55</b>	<b>24,68</b>	<b>25,22</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.