

Koolilõuna 07.11-11.11.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Carbonara kaste veise(mahe)hakkliha ja peekoniga	140,00	217,00	2,48	14,20	8,60
	Spagetid/ täisterapasta(mahe)	140,00	213,80	44,70	1,34	7,22
	Porgand(mahe) / zucchini, ahjus küpsetatud	40,00	21,62	2,44	1,28	0,42
	Kapsa-tomatisalat	50,00	13,50	3,07	0,11	0,51
	Kaalikas, seesamiseemned, salatikaste	50,00	61,60	5,29	4,31	1,35
	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 (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		743,72	101,43	24,62	25,56
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	209,00	20,40	8,88	14,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marja(mahe)tarretis vahukoorega	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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(mahe), kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		705,30	99,34	23,69	25,52
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuka juustu-ürdikattega	75,00	200,00	16,28	10,93	10,60
	Kartuli-porgandipüree-(mahe)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Jogurti-kurgikaste	40,00	26,10	1,69	1,61	1,27
	Hiinakapsa-tillisalad kõrvitsaseemnetega	50,00	86,00	3,28	6,93	3,05

	Punane kapsas, apelsinid, salatikaste	50,00	25,27	3,91	1,08	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 (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		671,67	94,99	24,19	25,07
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hartšo sealihaga	250,00	356,00	33,30	18,70	12,50
	Kirsi(mahe)-odravaht piimaga	160,00	159,20	31,64	2,34	3,84
	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, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		717,70	102,01	24,67	24,75
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni-köögiviljapada	140,00	268,00	20,16	17,34	11,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,07	1,37
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Kapsas, tomat, kikerhersed, salatikaste	50,00	24,90	5,04	0,30	1,25
	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
	Kokku:		648,30	97,04	22,46	24,16

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.