



Koolilõuna 16.01-20.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane seahakkpada punaste ubadega ja maisiga	120,00	188,66	16,80	12,09	8,27
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandisalat jõhvikate ja pirniga	25,00	18,75	2,35	1,17	0,12
	Kapsas, kaalikas, linaseemned, salatikaste	25,00	18,09	1,78	1,12	0,72
	Ahjukoogiviljad	25,00	22,19	4,43	0,46	0,41
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		578,28	90,47	18,59	19,53

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	200,00	216,80	27,12	12,64	7,10
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	160,00	303,04	48,64	6,14	6,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		699,04	105,97	22,23	20,14

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	120,00	228,77	13,63	14,49	7,41
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	7,38	0,44	1,32
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	23,90	0,44	2,50
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hermetega	25,00	9,60	0,99	0,66	0,37
	Punapeet, õunad, porru, salatikaste	25,00	13,25	1,95	0,23	0,18
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		615,42	87,89	19,67	19,24

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	200,00	158,88	23,84	8,42	9,04
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	160,00	287,47	42,10	8,23	4,76
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	6,10	0,30	1,37
	Kokku:		653,35	94,13	22,34	21,87

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune kartulivorm brokkoli ja hakklihaga	220,00	361,68	43,65	12,85	11,09
	Hiinakapsas, seemnevalik, paprika, salatikaste	25,00	14,75	5,18	1,06	0,31
	Porgandi-porrusalat kõrvitsaseemnetega	25,00	31,75	4,57	2,09	1,09
	Roheline tee puuviljadega	100,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	16,96	0,70	3,15
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		582,58	81,30	19,43	20,14

Nädala keskmine: 625,74 91,95 20,45 20,18

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.