

Koolilõuna 23.01-27.01.2023

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kooses sinepikastmes hautatud sealihatükid ubadega | 120,00 | 232,80 | 23,66 | 11,23 | 8,20 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Tatar, aurutatud | 70,00 | 55,90 | 11,60 | 0,35 | 2,08 |
| | Punane kapsas, kurk, päevalilleseemned, salatikaste | 25,00 | 29,95 | 1,64 | 2,44 | 0,72 |
| | Värskekapsa-tomatisalat linaseemnetega | 25,00 | 19,60 | 2,12 | 1,14 | 0,76 |
| | 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 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 584,25 | 87,02 | 18,47 | 19,80 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Peedisupp sealihaga | 200,00 | 152,40 | 18,08 | 10,00 | 7,47 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Kohupiimakreem marjakisselliga | 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 |
| | Kapsas, punane/valge (PRIA) | 100,00 | 29,00 | 6,82 | 0,25 | 1,12 |
| | Kokku: | | 653,44 | 95,63 | 21,79 | 21,35 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Värskekapsa-hakklihahautis porganditega | 120,00 | 243,94 | 20,40 | 11,62 | 8,19 |
| | Kartul, aurutatud | 100,00 | 88,33 | 20,33 | 0,12 | 2,28 |
| | Kaalikas, seller, kikerhemed, salatikaste, seemnesegu | 25,00 | 12,30 | 3,58 | 2,06 | 0,64 |
| | Peedi-punasekapsasalat õuntega | 25,00 | 18,70 | 2,90 | 1,05 | 0,23 |
| | Ahjusvikõrvits, ürtidega | 25,00 | 11,94 | 0,89 | 0,81 | 0,37 |
| | 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 |
| | Apelsin | 100,00 | 42,70 | 10,20 | 0,10 | 1,10 |
| | Kokku: | | 564,71 | 80,01 | 19,00 | 19,19 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Kana-türgioa supp paprikaga | 200,00 | 220,80 | 30,80 | 12,51 | 7,58 |
| | Mustsõstra-odravaht piimaga | 160,00 | 236,80 | 27,93 | 4,06 | 3,15 |
| | 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 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 636,80 | 88,94 | 20,02 | 17,70 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------|---|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Lõunasöök | Lõhe-riisiroog juustu ja porruga | 220,00 | 378,40 | 43,82 | 15,40 | 9,77 |
| | Kodujuustu-hapukoorekaste | 25,00 | 20,00 | 0,90 | 0,90 | 2,09 |
| | Hiiinakapsas, tomat, hemed, salatikaste | 25,00 | 8,15 | 1,59 | 0,07 | 0,52 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 25,00 | 15,20 | 2,54 | 0,51 | 0,42 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 25,00 | 13,70 | 1,19 | 0,64 | 0,81 |
| | 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: | | 575,75 | 80,49 | 18,21 | 16,75 |

Nädala keskmine: 602,99 86,42 19,50 18,96

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV