



Koolilõuna 09.01-13.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	120,00	222,94	23,66	9,69	7,67
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgandi-virsikusalat	25,00	15,85	1,97	0,67	0,25
	Kapsas, pim, salatikaste, maapähklid	25,00	25,62	1,98	1,83	0,12
	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:		573,71	85,41	16,14	19,17

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	200,00	180,48	20,48	9,52	8,64
	Vanillikissell vaarikakastmega	160,00	271,80	42,10	8,37	5,24
	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:		631,48	92,79	21,34	20,85

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kirju pikkpoiss kanahakklihast	70,00	245,60	30,25	13,80	8,59
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Tomatikaste	25,00	19,60	3,11	0,83	0,44
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	25,00	18,80	1,93	1,03	0,19
	Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	25,00	22,23	0,63	2,05	0,30
	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:		606,83	93,22	21,64	19,48

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga	200,00	202,88	25,28	9,20	7,90
	Maasikatarretis vahukoorega	160,00	248,53	37,98	7,14	3,53
	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
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
	Kokku:		625,21	91,34	19,79	18,87

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha ja ürtidega	220,00	299,38	45,41	9,94	8,81
	Jogurtikaste maitserohelisega	25,00	7,00	1,18	0,27	0,43
	Punapeedi-küüslaugusalat	25,00	14,80	0,74	1,07	0,39
	Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	25,00	29,80	0,77	0,69	0,54
	Hapupiimajook marjadega	100,00	40,40	3,06	2,76	2,15
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		584,58	86,96	17,98	18,99

Nädala keskmine: 604,36 89,94 19,38 19,47

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV