

Koolilõuna 23.01-27.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooses sinepikastmes hautatud sealihatükid ubadega	140,00	271,60	27,60	13,10	9,57
	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	50,00	59,90	3,27	4,87	1,43
	Värskekapsa-tomatsalat linaseemnetega	50,00	39,20	4,24	2,28	1,52
	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:		695,60	98,96	24,09	23,43

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp sealihaga	250,00	190,50	22,60	12,50	9,34
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Kapsas, punane/valge (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		714,54	104,39	24,46	24,01

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	140,00	284,60	23,80	13,56	9,56
	Kartul, aurutatud	120,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalikas, seller, kikerhemed, salatikaste, seemneseegu	50,00	24,60	7,16	4,12	1,28
	Peedi-punasekapsasalat õuntega	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusuvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	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
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		684,20	98,73	24,73	22,89

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-türgioa supp paprikaga	250,00	276,00	38,50	15,64	9,47
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		715,00	100,88	23,32	20,38

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-riisiroog juustu ja porruga	250,00	430,00	49,80	17,50	11,10
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Hiiinakapsas, tomat, hermed, salatikaste	50,00	16,30	3,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		734,80	99,28	23,88	24,31

Nädala keskmine: 708,83 100,45 24,10 23,00

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV