



Koolilõuna 09.01-13.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine hakkliha-köögiviljakaste	140,00	260,10	27,60	11,30	8,95
	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	50,00	31,70	3,93	1,34	0,50
	Kapsas, piim, salatikaste, maapähklid	50,00	51,23	3,96	3,65	0,24
	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 (PRIA)	100,00	27,00	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		675,33	97,54	20,42	21,61

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-brokkoli-lillkapsasupp	250,00	225,60	25,60	11,90	10,80
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		699,60	102,15	23,89	23,80

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	50,00	39,20	6,21	1,65	0,87
	Kapsa-redisesalat seesamiseemnetega	50,00	37,60	3,85	2,06	0,38
	Porgand, rosinad, apelsin, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	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:		690,46	103,12	25,73	21,20

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hermesupp sealihaga	250,00	253,60	31,60	11,50	9,88
	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	50,00	115,00	21,20	0,87	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	27,00	6,37	0,20	1,07
	Kokku:		698,93	101,90	22,26	21,64

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha ja ürtidega	250,00	340,20	51,60	11,30	10,01
	Jogurtikaste maitserohelisega	50,00	14,00	2,36	0,55	0,86
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	29,60	1,47	2,13	0,79
	Punane kapsas, porru, hapukurk, salatikaste	50,00	59,60	3,59	3,14	1,49
	Hapupiimajook marjadega	150,00	60,60	4,59	4,14	3,22
	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
	Pim (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		720,20	103,66	24,68	23,83

Nädala keskmine: 696,90 101,67 23,39 22,41

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV