

Koolilõuna 06.03-10.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-hakklihakaste	120,00	223,71	5,99	13,46	7,63
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	25,00	24,75	1,58	1,53	0,82
	Porgand, kaalikas, pirn, salatikaste	25,00	10,00	1,97	0,06	0,48
	PRIA Piimatooted (piim 40g, keefir 40g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		624,96	83,14	19,40	21,22

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-läätsesupp veiselihaga	200,00	176,00	17,68	9,40	11,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Riisivaht kirsikiselliga	160,00	200,00	32,40	5,18	3,98
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		522,60	78,64	17,63	19,26

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala-hautis	120,00	206,57	18,09	13,32	8,66
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiiinakapsasalat porru ja tilliga	25,00	7,60	0,95	0,32	0,42
	Punane kapsas, hapukurk, mais, salatikaste, seemnesegu	25,00	28,05	2,12	1,57	1,03
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		556,42	83,59	19,25	20,90

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Minestrone kana ja spinatiga	200,00	204,00	13,20	10,08	8,24
	Kohupiima-jogurtimais maasikapüreega	160,00	259,40	47,05	8,22	7,06
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA)	100,00	29,00	6,82	0,25	1,12
	Kokku:		639,20	91,50	21,80	22,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzemestroganov	120,00	135,20	6,16	11,52	5,52
	Ahjukartul	70,00	81,80	14,20	1,60	1,79
	Kuskuss	70,00	85,20	16,70	0,48	3,08
	Porgandisalat roheline sibulaga	25,00	15,20	2,54	0,51	0,42
	Peet, hiinakapsas, rohelised hemed, salatikaste, seemnesegu	25,00	28,45	1,70	1,58	1,33
	Kamajook	100,00	92,20	12,70	2,44	4,11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		631,25	92,53	21,38	22,93

Nädala keskmine: 594,89 85,88 19,89 21,42

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV