

Koolilõuna 06.03-10.03.2023

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Köögivilja-hakklihakaste | 140,00 | 261,00 | 6,99 | 15,70 | 8,90 |
| | 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 | 50,00 | 49,50 | 3,16 | 3,06 | 1,64 |
| | Porgand, kaalikas, pirn, salatikaste | 50,00 | 20,00 | 3,93 | 0,13 | 0,96 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |
| | Kokku: | | 720,00 | 92,60 | 23,41 | 24,58 |

| Teispäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Köögivilja-läätsesupp veiselihaga | 250,00 | 220,00 | 22,10 | 11,75 | 14,00 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Riisivaht kirsikisselliga | 160,00 | 200,00 | 32,40 | 5,18 | 3,98 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 8,50 | 0,20 | 0,60 |
| | Kokku: | | 644,40 | 92,73 | 22,70 | 26,07 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Tomatine ahjukala-hautis | 140,00 | 241,00 | 21,11 | 15,54 | 10,10 |
| | Kartulipüree | 70,00 | 49,60 | 10,60 | 0,34 | 1,51 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Hiinakapsasalat porru ja tilliga | 50,00 | 15,20 | 1,90 | 0,64 | 0,84 |
| | Punane kapsas, hapukurk, mais, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 56,10 | 4,23 | 3,13 | 2,05 |
| | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00 | 54,80 | 4,75 | 2,55 | 3,22 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 38,20 | 9,10 | 0,30 | 1,37 |
| | Kokku: | | 649,50 | 94,59 | 23,53 | 24,58 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Minestrone kana ja spinatiga | 250,00 | 255,00 | 16,50 | 12,60 | 10,30 |
| | 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 | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Punane kapsas/ valge peakapsas (PRIA) | 100,00 | 29,00 | 6,82 | 0,25 | 1,12 |
| | Kokku: | | 713,20 | 99,72 | 24,49 | 25,64 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kurzemestroganov | 150,00 | 169,00 | 7,70 | 14,40 | 6,90 |
| | 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 | 50,00 | 30,40 | 5,07 | 1,02 | 0,85 |
| | Peet, hiinakapsas, rohelised hemed, salatikaste, seemnesegu | 50,00 | 56,90 | 3,40 | 3,16 | 2,66 |
| | 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 | 50,00 | 115,00 | 24,60 | 0,87 | 3,94 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 14,10 | 0,00 | 0,30 |
| | Kokku: | | 731,70 | 103,22 | 26,52 | 26,85 |

Nädala keskmine: 691,76 96,57 24,13 25,54

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV