

Koolilõuna 13.03-17.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada paprika ja tomatitega	120,00	167,40	8,14	12,74	7,71
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	64,40	13,27	0,44	2,31
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	25,00	27,50	5,35	0,19	0,70
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	25,00	14,48	1,61	0,10	0,54
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		575,88	88,30	17,38	21,24

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	200,00	220,80	19,52	11,84	9,84
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell vaarikatoormoosiga	160,00	194,00	33,30	4,12	4,82
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		616,20	86,13	21,56	21,96

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss	80,00	126,00	6,12	6,59	8,80
	Koorekaste	30,00	59,04	2,38	5,17	0,79
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	105,00	16,10	3,01	2,13
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiinakapsasalat idude ja hernestega	25,00	8,45	1,64	0,07	0,51
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	25,00	23,80	1,20	1,55	0,88
	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
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		626,49	90,87	20,04	22,28

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	200,00	253,60	14,24	9,04	7,84
	Maisimannapuding marjakisselliga	160,00	218,00	36,10	5,75	4,49
	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
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		656,40	83,87	18,34	20,07

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azoo veiselihast	140,00	189,00	16,50	13,93	8,01
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandi-tomatisalat hernevõrsetega	25,00	18,50	2,40	1,06	0,23
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemnesegu	25,00	30,00	1,94	1,58	1,46
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		587,40	90,07	20,65	22,30

Nädala keskmine: 612,47 87,85 19,59 21,57

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmetele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV