

Koolilõuna 13.03-17.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada paprika ja tomatitega	140,00	195,30	9,50	14,86	9,00
	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 päevaliliseemnetega	50,00	55,00	10,70	0,38	1,39
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	28,96	3,22	0,20	1,07
	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	13,10	0,00	0,00
	Kokku:		668,76	101,54	19,96	24,54

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250,00	276,00	24,40	14,80	12,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaokissell vaarikatoomoosiga	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		694,40	95,93	24,69	25,21

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	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	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
	Hiinakapsalat idude ja hermetega	50,00	16,90	3,27	0,14	1,01
	Porgand, punane kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	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:		721,10	100,21	25,28	24,98

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250,00	317,00	17,80	11,30	9,80
	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,00	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		742,80	92,35	20,77	22,82

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu 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	50,00	37,00	4,80	2,11	0,46
	Peet, porrulauk, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	60,00	3,87	3,15	2,91
	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		658,90	99,32	23,45	24,77

Nädala keskmine: 697,19 97,87 22,83 24,46

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGÄ PÄEV