

Koolilõuna 20.03-24.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	120,00	244,62	16,09	12,77	8,91
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	25,00	20,27	2,91	1,39	0,80
	Porgand, virsik, peet, salatikaste	25,00	27,85	2,20	1,55	0,89
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>594,64</b>	<b>83,53</b>	<b>19,38</b>	<b>20,73</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	200,00	143,20	15,12	12,58	10,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika-mannavaht piimaga	160,00	311,20	45,41	2,94	3,28
	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
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>650,70</b>	<b>91,68</b>	<b>21,12</b>	<b>21,11</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	80,00	186,00	13,40	9,94	11,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-porgandipüree	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Peedisalat jõhvikatega	25,00	14,80	1,08	1,07	0,39
	Hiiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	25,00	11,10	1,63	0,11	0,59
	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	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>601,92</b>	<b>84,20</b>	<b>21,51</b>	<b>22,36</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp kümne köögiviljaga	200,00	167,20	14,16	8,17	10,32
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimavaht rabarberikisselliga	160,00	204,60	40,70	4,51	3,19
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>573,20</b>	<b>88,17</b>	<b>18,27</b>	<b>20,81</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	120,00	215,14	7,60	12,31	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
	Porgandi-ananassisalat	25,00	13,60	2,29	0,55	0,14
	Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	25,00	29,15	2,32	1,57	1,09
	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	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>624,39</b>	<b>85,81</b>	<b>18,77</b>	<b>21,15</b>

Nädala keskmine: 608,97 86,68 19,81 21,23

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV