

## Koolilõuna 20.03-24.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis aedubadega	140,00	285,39	18,77	14,90	10,40
	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 päevalilleseemnetega	50,00	40,54	5,83	2,78	1,59
	Porgand, virsik, peet, salatikaste	50,00	55,70	4,39	3,10	1,78
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>706,53</b>	<b>96,24</b>	<b>24,62</b>	<b>24,69</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punapeedisupp punase kapsa ja sealihaga	250,00	179,00	18,90	15,73	12,50
	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>709,50</b>	<b>100,38</b>	<b>24,44</b>	<b>24,40</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	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	29,60	2,16	2,13	0,79
	Hiinakapsas, paprika, roheline hernes, salatikaste	50,00	22,20	3,26	0,21	1,17
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>670,50</b>	<b>92,62</b>	<b>24,58</b>	<b>24,40</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakklihasupp kümne köögiviljaga	250,00	209,00	17,70	10,21	12,90
	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	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>638,00</b>	<b>96,63</b>	<b>20,49</b>	<b>24,18</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis tomatite ja küüslauguga	140,00	251,00	8,87	14,36	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
	Porgandi-ananassisalat	50,00	27,20	4,58	1,10	0,29
	Kapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemneseugu	50,00	58,30	4,63	3,13	2,17
	Jogurti-marjajook	100,00	48,40	7,30	0,53	3,22
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>774,40</b>	<b>103,90</b>	<b>23,65</b>	<b>27,66</b>

Nädala keskmine: 699,79 97,95 23,56 25,06

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV