

Koolilõuna 27.03-31.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste röösa koorega	140,00	241,00	13,23	16,50	11,50
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Peet, hapukapsas, punane uba, salatikaste	50,00	26,10	4,00	0,20	1,37
	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>672,30</b>	<b>96,23</b>	<b>23,74</b>	<b>24,49</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	23,10	6,41	14,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanilli-jogurtidessert marjakastmega	160,00	258,00	35,40	11,50	3,12
	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>706,40</b>	<b>96,73</b>	<b>23,68</b>	<b>25,81</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	234,00	17,60	14,10	12,80
	Kartuli-krubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Ürdised ahjukõgiviljad	50,00	44,30	7,56	0,91	0,83
	Porgandi-redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Punane kapsas, kaalikas, kikerhemed, salatikaste	50,00	30,00	4,50	0,45	1,26
	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>706,10</b>	<b>105,09</b>	<b>23,52</b>	<b>27,16</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-tähestikusupp	250,00	208,00	21,70	16,70	8,30
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	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
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>690,50</b>	<b>96,33</b>	<b>23,02</b>	<b>24,34</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas veisehakklihaste punaste ubadega	140,00	275,00	9,68	15,89	9,60
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,50	4,74	1,30	0,83
	Hiinakapsas, juurseller, mais, salatikaste, seemnesegu	50,00	57,40	4,38	3,15	2,23
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>763,00</b>	<b>99,05</b>	<b>24,69</b>	<b>26,08</b>

Nädala keskmine: 693,83 98,60 23,49 25,45

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV