Koolilõuna 02.05-05.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök						
	Kokku:		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Hakkliha-nuudlisupp	200,00	212,80	25,48	12,32	10,08
	Jogurti-kakaokreem maasikatoormoosiga	160,00	244,00	28,10	5,24	3,36
	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	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		**636,00**	**86,51**	**20,97**	**20,41**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kursemestroogonov	120,00	224,57	16,69	12,00	10,20
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Tatar / toortatar, aurutatud	70,00	61,40	12,76	0,39	2,29
	Porgandi-redisesalat pähklitega	25,00	25,95	3,99	1,48	0,54
	Peet, hiinakapsas, kikerherned, salatikaste	25,00	24,50	2,51	1,61	0,57
	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	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		**579,22**	**84,97**	**19,03**	**21,77**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ukraina borš	200,00	204,00	20,00	8,76	7,18
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Vanillitarretis marjakastmega	160,00	200,10	36,50	5,42	3,86
	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	0,66	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		**599,80**	**87,51**	**19,74**	**18,88**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	120,00	212,57	10,20	12,51	10,54
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsa-tomatisalat seesamiseemnetega	25,00	27,35	2,83	1,70	0,77
	Porgand, porrulauk, mais, salatikaste	25,00	20,10	2,12	0,63	0,56
	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	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		**587,52**	**83,57**	**18,29**	**21,16**
		Nädala keskmine:	600,64	85,64	19,51	20,55

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV