

Koolilõuna 08.05-12.05.2023

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Böfstroogonov veiselihast | 120,00 | 182,57 | 7,26 | 12,94 | 9,44 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Pasta / täisterapasta | 70,00 | 107,00 | 22,40 | 0,67 | 3,61 |
| | Peedi-küüslaugusalat | 25,00 | 20,20 | 1,91 | 0,51 | 0,42 |
| | Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu | 25,00 | 25,09 | 2,78 | 1,12 | 0,72 |
| | 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: | | 609,56 | 90,58 | 18,62 | 22,11 |

| Teisipäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Köögiviljasupp hakklilhaga | 200,00 | 182,40 | 11,84 | 10,96 | 9,60 |
| | Hapukoor | 10,00 | 22,20 | 0,38 | 2,15 | 0,33 |
| | Leiva-õunakreem vahukoorega | 160,00 | 220,50 | 45,80 | 5,74 | 4,52 |
| | 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: | | 604,30 | 90,95 | 22,26 | 21,42 |

| Kolmapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Koorene kanapada lillkapsa ja paprikaga | 120,00 | 218,57 | 17,13 | 14,41 | 8,14 |
| | Kartulipüree | 70,00 | 49,60 | 9,69 | 0,32 | 1,51 |
| | Tatar / toortatar, aurutatud | 70,00 | 61,40 | 12,76 | 0,39 | 2,29 |
| | Hiinakapsa-tomatsalat päevaliliseemnetega | 25,00 | 25,25 | 2,68 | 1,06 | 0,31 |
| | Kaalikas, valge redis, kikerhernes, salatikaste | 25,00 | 26,80 | 2,23 | 1,45 | 0,55 |
| | 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: | | 574,82 | 83,01 | 20,84 | 19,47 |

| Neljapäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Guljaššisupp sealiha ja valgete ubadega | 200,00 | 176,64 | 14,85 | 13,54 | 8,25 |
| | Karamellpuding maasika-toormoosiga | 160,00 | 270,40 | 41,95 | 2,42 | 4,74 |
| | 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: | | 620,54 | 87,43 | 19,37 | 20,49 |

| Reede | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Lõunasöök | Kalakaste porruga | 120,00 | 218,57 | 11,06 | 14,40 | 10,46 |
| | Kartul, aurutatud | 70,00 | 52,80 | 12,20 | 0,07 | 1,37 |
| | Riis, aurutatud | 70,00 | 79,60 | 18,30 | 0,16 | 1,55 |
| | Punase kapsa - virsikusalat kõrvitsaseemnetega | 25,00 | 25,20 | 3,40 | 0,51 | 0,42 |
| | Peet, porulauk, roheline hernes, salatikaste | 25,00 | 20,80 | 2,66 | 1,05 | 0,23 |
| | 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: | | 592,07 | 85,54 | 19,40 | 20,40 |

Nädala keskmine: 600,26 87,50 20,10 20,78

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV