

Koolilõuna 15.05-19.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas tomatine veisehakklihakaste	120,00	202,29	9,24	14,31	9,00
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat tilli ja hernestega	25,00	15,72	1,98	0,62	0,37
	Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semnesegu	25,00	27,70	2,20	0,84	0,15
	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:		625,50	92,65	19,81	21,35

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Talupojasupp punaste läätsede ja sealihaga	200,00	200,80	15,76	9,84	9,20
	Jogurti-kookosekreem marjakastmega	160,00	244,90	44,85	7,86	4,30
	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
	Kapsas, punane (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		619,20	91,24	21,11	21,00

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	120,00	214,29	8,23	13,69	8,57
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartuli-kruubipuder	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Porgandi-kaalikasalat linaseemnetega	25,00	25,30	2,68	0,81	0,32
	Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	25,00	25,05	2,60	0,80	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:		588,94	80,23	19,01	18,55

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp muna ja spinatiga	200,00	199,20	21,36	14,07	10,40
	Marjatarretis vanillikastmega	160,00	217,00	30,78	3,05	4,51
	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:		595,40	85,07	20,54	21,88

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatükid rõõsa koore-tillikastmes	120,00	216,86	15,99	12,69	9,77
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat ananassidega	25,00	20,00	2,24	1,06	0,35
	Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	25,00	27,15	3,24	1,06	0,35
	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:		600,71	87,40	18,92	21,77

Nädala keskmine: 605,95 87,32 19,88 20,91

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV