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	250,00	266,00	31,85	15,40	12,60
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		**712,20**	**97,80**	**24,22**	**23,72**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kursemestroogonov	140,00	262,00	19,47	14,00	11,90
	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	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Peet, hiinakapsas, kikerherned, salatikaste	50,00	49,00	5,01	3,21	1,13
	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	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		**690,10**	**99,17**	**24,27**	**25,36**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ukraina borš	250,00	255,00	25,00	10,95	8,98
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		**673,80**	**97,43**	**22,10**	**21,46**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	248,00	11,90	14,60	12,30
	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	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Porgand, porrulauk, mais, salatikaste	50,00	40,20	4,23	1,26	1,11
	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	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		**693,40**	**95,13**	**22,86**	**25,03**
	Nädala keskmine:		692,38	97,38	23,36	23,89

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV