

Koolilõuna 08.05-12.05.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstroogonov veiselihast	140,00	213,00	8,47	15,10	11,01
	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	50,00	40,40	3,82	1,02	0,84
	Porgand, kapsas, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	50,18	5,56	2,24	1,45
	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:		708,28	101,40	22,57	25,62
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögiviljasupp hakklihaga	250,00	228,00	14,80	13,70	12,00
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		672,90	98,83	25,17	24,61
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada lillkapsa ja paprikaga	140,00	255,00	19,99	16,81	9,50
	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-tomatisalat päevalilleseemnetega	50,00	50,50	5,35	2,11	0,62
	Kaalikas, valge redis, kikerhersed, salatikaste	50,00	53,60	4,45	2,90	1,10
	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:		686,30	95,69	25,91	22,48
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljaššisupp sealiha ja valgete ubadega	250,00	220,80	18,56	16,92	10,31
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		687,70	96,06	22,92	23,34
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalakaste porruga	140,00	255,00	12,90	16,80	12,20
	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	50,00	50,40	6,80	1,02	0,85
	Peet, porulauk, roheline hernes, salatikaste	50,00	41,60	5,31	2,09	0,46
	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:		697,50	98,36	23,52	23,59
	Nädala keskmine:		690,54	98,07	24,02	23,93
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.			PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV			