

								
Koolilõuna 15.05-19.05.2023								
Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Vürtsikas tomatine veisehakklihakaste	140,00	236,00	10,78	16,70	10,50		
	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	50,00	31,43	3,96	1,23	0,74		
	Porgand, nuikapsas, mais, salatikaste, semneseegu	50,00	55,40	4,40	1,67	0,30		
	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:		725,63	103,29	23,81	24,16		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Talupojasupp punaste läätsede ja sealihaga	250,00	251,00	19,70	12,30	11,50		
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Kapsas, punane (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13		
	Kokku:		692,40	100,10	23,74	24,09		
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	250,00	9,60	15,97	10,00		
	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	50,00	50,60	5,36	1,61	0,64		
	Valge peakapsas, seller, peet, salatikaste	50,00	50,10	5,19	1,60	0,45		
	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:		698,00	91,80	23,06	21,31		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Kalasupp muna ja spinatiga	250,00	249,00	26,70	17,59	13,00		
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94		
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60		
	Kokku:		668,20	95,33	24,22	25,27		
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Ahjukanatükid röõsa koore-tillikastmes	140,00	253,00	18,65	14,80	11,40		
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84		
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09		
	Hiiinakapsasalat ananassidega	50,00	40,00	4,48	2,12	0,70		
	Punane kapsas, hapukurk, kikerhersed, salatikaste, seemneseegu	50,00	54,30	6,48	2,12	0,70		
	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:		707,00	100,46	23,32	24,89		
	Nädala keskmine:		698,25	98,20	23,63	23,94		
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.			PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV					