

**Koolilõuna 05.12-09.12.2022**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalkunikaste	150,00	240,00	17,04	13,86	10,61
	Bulgur	125,00	153,04	32,68	0,99	5,07
	Tatar, sõmer, aurutatud	125,00	100,00	20,71	0,63	3,73
	Hiinakapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Kaalikas, porgand, seesamiseemned, salatikaste	50,00	83,33	4,22	7,08	1,60
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Mahe mustsõstra morss</b>		<b>808,07</b>	<b>121,64</b>	<b>26,05</b>	<b>28,97</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	350,00	392,00	25,20	14,14	20,58
	#REF!	10,00	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	180,00	267,60	48,85	9,83	1,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	<b>Kokku:</b>		<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala porru-tomatikastmes	150,00	189,64	14,01	10,65	11,79
	Kartulipüree	125,00	97,68	20,71	0,66	3,34
	Riis, aurutatud	125,00	142,50	32,68	0,29	2,77
	Värskekapsa-tillisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgand, pirn, salatikaste, seemneseugu	50,00	81,66	5,00	6,66	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA) Mahe	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>787,98</b>	<b>118,86</b>	<b>25,99</b>	<b>28,18</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja kanalihaga	350,00	282,80	39,06	13,72	10,64
	Kohupiima-jogurtidessert, marjapüree	180,00	357,24	43,82	12,00	10,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, kapsas (PRIA) (Mahe kapsas)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	<b>Kokku:</b>		<b>842,54</b>	<b>119,95</b>	<b>29,35</b>	<b>29,59</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaronid hakkliha ja ürtidega (Mahe makaron)	350,00	567,69	65,79	19,79	18,76
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Brokkoli, lillkapsas mais, salatikaste	50,00	59,24	4,50	4,25	1,19
	Jogurtikaste	50,00	27,80	2,33	1,25	1,84
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>902,23</b>	<b>120,87</b>	<b>29,69</b>	<b>29,95</b>

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Menüü kaloraaz on arvestatud 16-19 vanuseastmele.