

Koolilõuna 05.12-09.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sibula-koorekaste ubadega	140,00	177,30	12,97	8,55	3,93
	Bulgur	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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
	Kokku:		644,99	95,03	20,54	19,06

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp tofuga	250,00	280,00	25,70	6,98	13,10
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	40,71	8,19	1,25
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand, kaalikas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Kokku:		696,06	100,59	19,04	22,35

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõrvitsa-läätsepallid porru-tomatikastmes	140,00	191,00	25,70	7,17	12,40
	Kartulipüree	70,00	54,70	11,60	0,37	1,87
	Riis, aurutatud	70,00	79,80	18,30	0,16	1,55
	Värskekapsa-tillisalad kõrvitsaseemnetega	50,00	58,40	3,61	4,35	1,78
	Porgand, pirn, salatikaste, seemnesegu	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	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		660,66	102,14	21,93	25,32

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite ja kartulitega	200,00	220,00	32,80	5,78	8,10
	Kohupiima-jogurtidessert, marjapüree	150,00	297,70	36,52	10,00	8,78
	PRIA Piimatooted (piim 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kaalikas, kapsas (PRIA)	100,00	32,70	7,72	0,25	1,25
	Kokku:		708,16	102,42	19,75	25,15

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Praeriis muna, juustu ja kikerhernestega	200,00	344,00	46,60	13,10	12,40
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Hiiinakapsas, mais, kikerhernes, 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 60g, keefir 60g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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
	Kokku:		689,50	102,64	23,51	24,23

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.