

Koolilõuna 05.12-09.12.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kalkunikaste	140,00	224,00	15,90	12,94	9,90
	Bulgur	70,00	85,70	18,30	0,55	2,84
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	56,00	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsa-tomatsalat	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
	Mahe mustsõstra morss					
	Maitsevesi marjadega					
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	250,00	280,00	18,00	10,10	14,70
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	223,00	40,71	8,19	1,25
	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
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	35,30	8,80	0,15	0,99
	Maitsevesi pohladega					
	Kokku:		708,10	96,86	21,82	24,09

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala porru-tomatikastmes	140,00	177,00	13,08	9,94	11,00
	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	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA) Mahe	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Mahe mustsõstra morss					
	Maitsevesi sidruniga					
	Kokku:		669,66	94,44	24,86	24,70

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kolme oa supp porgandite, kartulite ja kanalihaga	250,00	202,00	27,90	9,80	7,60
	Kohupiima-jogurtidessert, marjapüree	150,00	297,70	36,52	10,00	8,78
	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
	Maitsevesi värske kurgiga					
	Kokku:		702,20	101,49	23,43	24,79

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaronid hakkliha ja ürtidega (Mahe makaron)	250,00	405,49	46,99	14,14	13,40
	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
	Mahe mustsõstra morss					
	Maitsevesi arbuusiga					
	Kokku:		740,03	102,08	24,03	24,59

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.