

Koolilõuna 03.04-06.04.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanapada	140,00	225,00	17,17	16,37	7,90
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud (mahe)	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Brokoli-lillkapsas, seemnesegu	50,00	42,20	1,95	3,01	1,06
	Porgand, kapsas, hernes, salatikastmed	50,00	26,70	5,17	0,19	0,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja seepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA) (mahe)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Mahe mustsõrta morss					
	Maitsevesi					
	Kokku:		698,60	107,84	23,82	21,90

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga (mahe kaspas)	250,00	304,00	30,80	14,30	12,80
	Jogurti-kamadessert kirsikastmega	160,00	225,90	33,40	6,52	4,35
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja seipikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Maitsevesi					
	Kokku:		732,10	102,05	24,44	24,91

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune hakklihakaste	140,00	270,00	10,56	16,75	9,50
Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
Porgandi-mango salat, seemnesegu	50,00	34,80	3,63	1,68	0,63
Hiina kapsas, porrulauk, punansed läätsed, salatikastmed	50,00	25,40	3,67	0,20	1,47
PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
Mahe mustsõrta morss					
Maitsevesi					
Kokku:		651,90	503,29	119,26	116,27

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	232,00	14,90	10,52	13,30
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasikatarretis vaniljekastmega	160,00	234,10	49,64	7,55	3,36
	PRIA Pimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,8	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikeetodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA) (mahe)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Maitsevesi					
	Kokku:		685,40	100,61	23,84	25,28

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kokku:	0,00	0,00	0,00	0,00

Nädala keskmise:	692,00	203,45	47,84	47,09
------------------	--------	--------	-------	-------

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPILIMA JA PUUVILIA PAKUME IGA PÄEV