

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	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Riis, aurutatud (mahe)	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Brokoli-lillkapsas, seemneseegu	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	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		868,21	144,74	24,64	26,74

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga (mahe kaspas)	350,00	425,60	43,12	20,02	17,92
	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 sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		876,70	119,29	30,33	30,82

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kodune hakklihakaste	150,00	241,07	18,40	17,54	8,46
	Kartulipüree	125,00	88,57	18,93	0,61	2,70
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,71
	Porgandi-mango salat, seemneseegu	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	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Mahe mustsõrta morss					
	Maitsevesi					
	Kokku:		728,86	113,71	24,25	25,22

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	350,00	324,80	20,86	14,73	18,62
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasikatarretis vaniljekastmega	160,00	234,10	49,64	7,55	3,36
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA) (mahe)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Maitsevesi					
	Kokku:		801,20	111,49	28,22	31,39

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

Nädala keskmine: 818,74 122,31 26,86 28,54

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV