

Koolilõuna 03.04-06.04.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimne bolognese kaste	140,00	199,60	10,20	13,56	6,01
	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)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA) (mahe)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		684,16	101,82	21,52	20,66

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Taimne peedisupp punaste ubadega	250,00	256,00	26,70	15,62	11,36
	Jogurti-kamadessert kirsikastmega	160,00	225,90	33,40	6,52	4,35
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		695,06	98,90	26,27	24,11

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kikerhernepada	140,00	256,32	17,65	12,47	7,85
	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, punased läätsed, salatikastmed	50,00	25,40	3,67	1,20	1,47
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	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
	Kokku:		649,18	91,55	19,97	21,64

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas tomatisupp	250,00	230,00	11,36	9,38	6,85
	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)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete 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
	Kokku:		694,36	98,02	23,21	19,47

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

Nädala keskmine: 680,69 97,57 22,74 21,47

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV