

Koolilõuna 18.09-22.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Valge kalafiletükid koorekastmes	140,00	162,85	12,07	12,61	18,76
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Hiina kapsa ja redise salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Porgand, roheline hernes, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		606,20	95,90	20,93	31,32

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp köögiviljadega, segahakkliha	250,00	270,36	20,78	16,99	10,50
	Kirsitarretis vahukoorega	160,00	210,81	38,79	4,86	3,44
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand(PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		644,47	95,07	22,68	17,88

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-suvikõrvitsapikkpoiss	75,00	173,18	11,94	13,09	10,82
	Kartulipüree	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09

	Soe valge kaste (bechamel kaste)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kaalika-õunasalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, värske kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		673,84	88,60	28,84	26,83

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga	250,00	209,74	18,71	14,45	14,03
	Karamellpuding sõstra-toormoosiga	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas/punane kapsas (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	Kokku:		655,84	92,26	22,28	26,22

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkunipada Vahemere ürtidega	140,00	221,38	22,94	10,94	12,46
	Kuskuss, aurutatud	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Täisterapasta/pasta	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Porgandi-kaalikasalat	50,00	30,38	4,35	1,57	0,39
	Punane kapsas, mais, juurseller (röstitud)	50,00	43,52	7,86	1,32	1,20
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun(PRIA)	100,00	33,50	7,24	0,30	0,50
	Kokku:		720,41	109,29	23,04	27,25

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

660,15	96,23	23,56	25,90
---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLUPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV