

## Koolilõuna 18.01-22.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhikopärane veisepada punaste ubadega	140,00	265,00	14,00	15,10	12,50
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Apelsin	50,00	21,35	5,10	0,05	0,55
	Kapsa-kurgisalat linaseemnetega	50,00	36,18	3,56	2,24	1,45
	Ahjuköögiviljad	40,00	35,50	7,08	0,73	0,66
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>632,03</b>	<b>83,84</b>	<b>21,85</b>	<b>24,40</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakliha-kruubisupp kaalikatega	250,00	206,00	20,70	8,47	11,90
	Jogurti-kamadessert mangopüreega	150,00	291,00	40,80	10,28	4,86
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>709,50</b>	<b>101,05</b>	<b>22,23</b>	<b>25,02</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	16,10	10,90
	Kartuli-porgandipüree	140,00	86,20	18,06	0,88	2,64
	Kapsa-nuikapsasalat tilli ja hernestega	50,00	29,10	3,93	1,32	0,74
	Keedetud punapeedi viilud	50,00	26,50	10,50	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>582,00</b>	<b>83,54</b>	<b>22,14</b>	<b>22,10</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	170,00	20,90	10,09	11,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannapuding sõstrakisselliga	150,00	269,50	39,47	7,72	4,46
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>667,60</b>	<b>99,20</b>	<b>23,40</b>	<b>24,82</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Juustune pastaroor brokkoli ja kanalihaga	250,00	411,00	44,70	12,60	14,10
	Hiinakapsasalat paprikaga	50,00	29,50	8,35	1,88	0,37
	Konservhersed	50,00	64,70	5,58	4,33	1,59
	Roheline tee puuviljadega	150,00	0,60	0,00	0,00	0,15
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>708,00</b>	<b>96,48</b>	<b>22,39</b>	<b>23,97</b>

### PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.