

Koolilõuna 25.01-29.01.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kooses sinepikastmes hautatud sealihatükid	140,00	233,00	20,50	13,10	10,50
	Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,20	0,70	4,18
	Hapukoor	20,00	44,40	0,76	4,30	0,66
	Tomati-kurgisalat	50,00	39,10	4,20	2,28	1,52
	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
	Kokku:		644,50	92,11	23,76	24,32

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Peedisupp veisehakklihaga	250,00	169,00	17,60	12,72	9,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem maasikakisselliga	150,00	284,10	43,60	5,76	5,68
	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
	Paprika (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		671,80	97,23	24,21	23,74

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis porganditega	140,00	275,00	22,30	15,70	12,30
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Kaalika-sellerisalat	50,00	24,60	7,16	0,03	0,62
	Peedikuubikud	50,00	37,40	5,79	2,10	0,46
	Ahjusvikõrvits, ürtidega	40,00	19,10	1,43	1,29	0,59
	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
	Kokku:		674,60	100,63	22,74	24,97

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-türgioa supp paprikaga	250,00	252,00	35,70	6,39	12,80
	Jogurti-kookosekreem marjapüreega	150,00	245,50	29,70	13,37	4,15
	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
	Mandariin (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		699,70	103,25	23,34	24,71

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-pastaroog juustu ja porruga	250,00	430,00	46,70	17,00	11,10
	Kodujuustu-hapukoorekaste	50,00	39,80	1,76	1,79	4,17
	Konservhernes	50,00	16,30	4,17	0,15	1,03
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	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	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		734,60	100,55	23,34	24,31

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.