

Koolilõuna 22.03-26.03.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksa-hapukoorekaste porganditega	140,00	238,00	10,90	14,60	12,30
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Punapeedi viilud	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	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	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		637,90	89,16	21,57	24,24
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp riisi ja spinatiga	250,00	283,45	23,47	12,57	12,89
	Vanillitarretis kirsikastmega	160,00	186,10	36,50	5,42	3,86
	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
	Õun (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		671,75	97,82	21,57	24,51
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	234,00	17,60	14,10	12,80
	Kartuli-kruubipuder	140,00	147,60	28,80	2,68	3,30
	Redised	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	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:		677,00	99,43	24,47	25,41
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-nuudlisupp tomatitega	250,00	229,00	22,10	15,52	9,00
	Kohupiima-kakaodessert maasikatega	160,00	285,40	38,94	2,70	7,75
	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
	Pomelo	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		710,90	96,59	21,80	25,04
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Vürtsikas hakklihakaste tomatite ja paprikaga	140,00	275,00	9,68	16,89	9,80
	Riis, aurutatud	140,00	159,20	36,60	0,32	3,10
	Peedi-küüslaugusalat rohelse sibulaga	50,00	31,40	4,71	1,30	0,83
	Kaalikas (PRIA)	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	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
	Kokku:		654,40	85,04	21,92	21,51

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.