

**Koolilõuna 04.09-08.09.2023**

		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste	140.00	259.00	15.07	17.20	9.60
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega	50.00	40.60	2.82	2.79	1.62
	Kaalikas, mango, hiinakapsas	50.00	18.76	4.46	0.09	0.63
	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	0.87	3.94
	Ploom (PRIA)	100.00	45.70	11.80	0.30	0.50
	<b>Kokku:</b>		696.76	97.50	24.82	25.21

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp	250.00	287.00	24.80	16.30	15.80
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	160.00	269.97	34.45	3.89	2.29
	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	0.87	3.94
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	<b>Kokku:</b>		759.17	97.10	23.81	25.85

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-pikkpoiss	80.00	126.00	11.06	6.19	9.90
	Koorekaste	50.00	98.40	3.97	8.62	1.32
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70.00	111.00	24.90	0.40	2.50
	Hiinakapsa-porgandisalat idudega	50.00	41.30	2.04	3.47	0.58
	Punapeet, tomat, hernes	50.00	21.65	4.80	0.13	1.05
	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	0.87	3.94
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	14.10	0.00	0.30
	<b>Kokku:</b>		664.15	100.82	22.57	24.32

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga	250.00	254.00	29.80	10.49	12.50
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	160.00	269.23	40.53	9.73	4.43
	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	0.87	3.94
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20	1.13
	<b>Kokku:</b>		720.33	106.02	23.84	25.22

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud broilerikintsufilee	70.00	225.00	12.24	10.20	2.35
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta / täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Kodujuustu-kurgikaste	50.00	45.10	1.95	5.33	4.15
	Kapsas, redis, kurk, kikerhernes	50.00	15.11	3.10	0.19	0.81
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50.00	47.20	5.37	2.53	1.47
	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	0.87	3.94
	Arbuus	100.00	33.50	7.34	0.30	0.50
	<b>Kokku:</b>		695.51	93.95	22.71	21.41

Nädala keskmine: 707.18 99.08 23.55 24.40

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV