

Koolilõuna 11.09-15.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise (mahe)lihast	140.00	246.00	15.85	17.20	11.40
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Hiinakapsasalat kirsstomatite ja tilliga	50.00	11.40	2.10	0.14	0.67
	Porgand, virsik, edamame oad	50.00	22.63	4.56	0.40	0.91
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		661.03	99.36	22.17	25.84

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	250.00	277.00	21.40	13.67	13.50
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Õuna-leivakreem piimaga	160.00	211.00	38.11	2.16	3.83
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		726.40	103.34	21.40	25.12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala tilliga	65.00	92.30	0.16	7.39	11.10
	Rõõsa koore-munakaste	50.00	163.00	11.50	13.10	2.64
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Punapeet, värske kapsas, kurk, punane sibul	50.00	15.74	3.59	0.09	0.66
	Porgandi-ananassisalat	50.00	41.90	5.98	2.11	0.30
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		657.64	91.28	26.91	25.41

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp	250.00	252.00	22.10	14.80	14.10
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Karamellkissell marjapüreega	160.00	259.90	42.36	2.53	3.31
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		736.30	102.69	23.10	25.50

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140.00	251.00	8.03	14.35	11.00
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Porgand, seller, mais, frillid	50.00	21.62	5.27	0.12	0.61
	Värskekapsa-tomatisalat hernevõrsetega	50.00	13.18	2.86	0.11	0.62
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		663.71	93.61	18.74	24.37

Nädala keskmine: 689.02 98.06 22.47 25.25

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV