

Koolilõuna 18.09-22.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140.00	261.00	15.47	18.70	12.90
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Kapsas, tomat, punane uba, brokkoli	50.00	22.52	4.39	0.20	1.59
	Punapeedisalat	50.00	40.70	6.39	1.69	0.57
	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
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		677.82	99.00	24.52	25.86

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250.00	234.00	17.40	11.50	11.00
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160.00	206.00	47.72	7.38	6.23
	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
	Kokku:		664.40	103.35	24.65	25.32

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140.00	268.00	16.60	14.97	10.00
	Kartulipüree	70.00	49.60	10.60	0.34	1.51
	Riis, aurutatud	70.00	90.10	20.70	0.19	1.75
	Porgand, redis, kaalikas, virsik	50.00	15.77	3.97	0.07	0.43
	Värskekapsa-kurgisalat	50.00	10.70	2.37	0.07	0.45
	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
	Kokku:		650.37	97.69	19.06	21.60

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge lõhesupp spinatiga	250.00	291.00	32.30	12.20	12.00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega	160.00	237.40	34.49	8.76	4.58
	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
	Peakapsas, valge / liilkapsas (PRIA)	100.00	28.10	6.95	0.20	1.37
	Kokku:		726.30	103.09	24.58	25.11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga	250.00	322.00	24.70	16.60	11.00
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50.00	32.80	1.60	1.62	3.10
	Hiinakapsas, hernes, paprika	50.00	15.97	3.09	0.15	1.09
	Rukkikama-keefirijook vaarikatega	150.00	137.60	23.88	3.10	3.52
	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	0.87	3.94
	Nektariin	100.00	42.40	10.10	0.10	1.20
	Kokku:		720.57	92.72	24.99	27.07

Nädala keskmine: 687.89 99.17 23.56 24.99

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV