

## Koolilõuna 25.09-29.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga	70.00	161.00	3.66	14.50	9.50
	Jogurti tillikaste	50.00	27.90	5.34	2.25	1.84
	Pasta/ täisterapasta	70.00	107.00	22.40	0.67	3.61
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Kapsas, pogand, tomat, kikerhernes	50.00	18.07	3.88	0.23	0.78
	Peedisalat roheline sibulaga	50.00	38.11	5.94	1.55	0.65
	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
	<b>Kokku:</b>		626.08	95.67	22.96	25.63

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp kanaga	250.00	258.00	21.70	14.80	12.30
	Riisipuding maasikakisselliga	160.00	225.20	40.00	5.87	4.47
	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
	Porgand (PRIA)	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	<b>Kokku:</b>		685.40	99.55	24.29	24.53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov veiselihast	140.00	282.00	10.47	13.10	13.10
	Kartuli-kruubipuder	70.00	73.80	14.40	1.34	1.65
	Riis, aurutatud	70.00	79.60	18.30	0.16	1.55
	Porgand, seller, kurk, mais	50.00	16.87	4.22	0.09	0.50
	Värskekapsa-paprikasalat	50.00	36.60	4.44	2.09	0.51
	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>		705.07	95.28	20.20	24.77

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250.00	241.00	17.40	12.90	10.70
	Hapukoor	10.00	22.20	0.38	2.15	0.33
	Kirsitarretis vanillikastmega	160.00	216.30	44.64	4.14	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	0.87	3.94
	Kapsas (PRIA)	100.00	27.30	6.34	0.20	1.13
	<b>Kokku:</b>		676.60	98.11	22.81	25.00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140.00	292.00	20.60	15.00	12.30
	Kartul, aurutatud	70.00	52.80	12.20	0.07	1.37
	Tatar, aurutatud	70.00	55.90	11.60	0.35	2.09
	Punasekapsasalat roheline hernega	50.00	23.90	5.13	3.21	1.37
	Nuikapsas, porgand, pirn, porru	50.00	15.13	4.02	0.08	0.31
	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>		655.23	94.70	22.43	25.10

Nädala keskmine: 669.68 96.66 22.54 25.00

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV