

Koolilõuna 20.11-24.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirshelbepuder	200,00	249,00	34,10	13,76	7,78
	Mustsõstrapüree	30,00	55,40	14,10	0,09	0,24
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (L, G)	140,00	192,20	16,78	13,73	10,77
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Kodujuust (PRIA) (L)	30,00	42,60	2,93	2,90	3,20
	Värskekapsa-porrusalat	50,00	32,40	3,31	2,09	0,60
	Porgand, roheline hernes, liilkapsas (aurutatud)	50,00	20,46	0,14	0,95	0,02
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Õhtuode	Piima-klimbisupp	200,00	300,00	40,00	9,10	8,29
	Kaerasepik kalavõidega	45,00	117,00	13,60	5,07	5,22
Kokku:			1314,06	197,81	42,73	40,94

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	Marjad	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Hartsoo-supp veiselihaga	250,00	272,50	28,75	9,45	17,48
	Pohla mannaeht piimaga (G, L)	160,00	146,88	31,04	1,05	2,83
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Õhtuode	Tatarroog hakklihaga	130,00	266,93	25,13	14,56	9,97
	Tomatikaste	30,00	13,35	1,78	0,69	0,26
	Sepik	20,00	49,40	9,90	0,50	1,85
	Keefir (PRIA)	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14
	Kokku:		1000,56	152,91	27,44	37,25

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Marjamüsi	60,00	230,40	39,60	6,22	7,31
	Kirsidega maitsestatud jogurt	250,00	228,75	30,50	5,50	9,00
Lõunasöök	Rootsi lihapallid (G)	70,00	199,00	18,95	12,35	9,35
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Koorekaste (G, L)	50,00	86,90	3,65	4,57	0,62
	Porgandisalat päiksekuivatatud tomatiga	50,00	33,90	3,72	1,17	0,26
	Peet, hapukapsas, läätsed (keedetud), tomat	50,00	26,47	6,44	0,16	1,49
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Õhtuode	Aedviljasupp kikerhernestega	200,00	175,48	20,67	8,39	5,42
	Sepik	30,00	74,10	14,80	0,74	2,78
Kokku:			1172,88	156,72	42,30	37,82

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (L, G)	250,00	305,00	36,25	10,55	15,00
	Karamellkisel moosiga (L, G)	160,00	285,40	38,94	6,70	7,75
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
Õhtuode	Kodujuustusalat	120,00	177,90	27,64	8,85	6,94
	Võiseplik singiga	45,00	123,00	16,20	4,73	4,49
Kokku:			1178,90	170,50	35,66	44,26

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
	Hapukoor	20,00	44,30	0,76	4,30	0,66
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Ahjukala	70,00	169,40	10,17	10,73	11,10
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Jogurti-ürdikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Hiina kapsa salat punase oaga	50,00	65,80	4,78	4,39	1,86
	Punane kapsas, mais, juurseller (röstitud)	50,00	43,52	7,86	1,32	1,20
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Melon	100,00	16,90	3,40	0,10	0,40
Õhtuode	Kohupiima-õunakook	100,00	392,00	56,60	13,80	11,00
	Piim (PRIA)	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Kokku:			1302,12	180,27	48,89	41,93

NÄDALA KESKLINE KOKKU:

1 193,70 **171,64** **39,40** **40,44**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV