

## Koolilõuna 06.11-10.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Neljaviiljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42	
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09	
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00	
Lõunasöök	Hakklihakaste (L, G)	120,00	247,20	19,66	20,52	11,35	
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65	
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09	
	Porgandi-valge redisesalat	50,00	21,70	5,48	0,08	0,32	
	Tomat, roheline hernes, kikerherned	50,00	21,54	4,34	0,23	0,96	
	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					
	Vahepala	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Õhtuode	Orsotto kanalihaga	150,00	193,00	25,50	5,00	12,30
	Ürdikaste	40,00	49,33	15,47	2,32	1,39	
	Öunamahl	100,00	41,30	10,30	0,00	0,25	
	<b>Kokku:</b>		<b>1332,27</b>	<b>204,22</b>	<b>49,57</b>	<b>45,34</b>	
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Hommikusöök	Odrahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30	
	Marjad	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33	
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95	
Lõunasöök	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	250,00	257,50	19,18	11,58	11,30	
	Riisimäius maasikakisselliga (L)	160,00	324,55	43,96	12,67	8,58	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
Vahepala	Paprika (PRIA)	100,00	26,80	6,40	0,20	1,00	
Õhtuode	Kaubokartulid	80,00					
	Kurgi-redisesalat hapukoorega	30,00	8,86	0,68	0,61	0,22	
	Kaerasepik	20,00	47,10	8,62	0,82	1,92	
	Keefir (PRIA)	100,00	51,90	4,20	2,50	3,14	
	<b>Kokku:</b>		<b>1219,71</b>	<b>163,60</b>	<b>41,19</b>	<b>47,68</b>	
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Hommikusöök	Marjamüsi	60,00	230,40	39,60	6,22	7,31	
	Maitsestatud jogurt banaaniga	200,00	250,40	29,44	8,08	6,76	
Lõunasöök	Guljašš sealihast	70,00	197,00	2,48	9,20	12,30	
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65	
	Hapukoorekaste (L)	50,00	69,10	2,09	4,99	1,73	
	Kolme riisi segu	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50	
	Punase kapsa salat virsikuga	50,00	32,50	3,21	1,76	0,47	
	Valged oad, peet, marineeritud kurk	50,00	23,76	5,27	0,15	1,08	
	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	Öun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Õhtuode	Aedviljasupp	200,00	216,00	26,64	8,72	4,68
		Seemneleib	30,00	94,00	11,90	4,29	3,30
	<b>Kokku:</b>		<b>1516,54</b>	<b>191,92</b>	<b>52,88</b>	<b>46,93</b>	
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Hommikusöök	Mannapuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39	
	Mustsõstramoos	30,00	55,40	14,10	0,86	0,24	
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00	
Lõunasöök	Selge kalasupp	250,00	320,00	44,25	9,58	12,36	
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
	Kakaokissell kirsipüreega (L)	160,00	192,00	32,48	4,02	4,74	
	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	Makaroid hakklihaga	140,00	250,00	41,60	4,73	11,30
Tomatikaste		30,00	13,35	1,78	0,69	0,26	
Piim (PRIA)		100,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
	<b>Kokku:</b>		<b>1386,95</b>	<b>237,19</b>	<b>33,98</b>	<b>43,45</b>	
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>	
Hommikusöök	Piima-nuudlisupp	200,00	252,00	41,30	5,85	9,19	
	Sepik munavõiga	50,00	153,00	18,00	7,49	3,74	
Lõunasöök	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	140,00	193,60	11,30	12,46	15,12	
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07	
	Täisterapasta	70,00	84,80	17,60	0,51	2,89	
	Hiinakapsasalat tomatiga	50,00	10,25	1,29	0,15	0,69	
	Mais, valge redis, brokoli (aurutatud)	50,00	28,35	4,53	0,26	1,47	
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01	
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21	
	Jogurtjook (L)	70,00	64,10	8,52	2,24	2,52	
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00					
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94	
	Vahepala	Kapsas	100,00	33,50	7,34	0,30	0,50
	Õhtuode	Einevõileib	100,00	335,00	41,20	14,16	10,60
		Kamajook	150,00	138,00	21,30	3,67	6,17
	<b>Kokku:</b>		<b>1564,40</b>	<b>217,88</b>	<b>54,67</b>	<b>60,11</b>	
<b>NÄDALA KESKMIINE KOKKU:</b>			<b>1403,97</b>	<b>202,96</b>	<b>46,46</b>	<b>48,70</b>	