



Koolilõuna 25.03-28.03.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Rukkibelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
	Marjad (PRIA)	30,00	14,30	3,61	0,17	0,33
	Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Lõunasöök	Pasta hakklühaga (G)	250,00	447,50	70,75	8,45	20,13
	Tomatikaste	100,00	93,80	16,10	2,18	1,83
	Porgandi-mangosalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Peet, roheline hernes, šampinjonid	50,00	26,50	3,46	0,20	1,95
	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	13,50	0,00	0,00
Õhtuode	Kaiboikartulid	150,00	274,00	28,50	9,67	2,86
	Hapukoore-kurgikaste	40,00	11,80	0,91	0,81	0,35
	Piim (PRIA)	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Kokku:		1573,60	221,76	41,54	47,25

Teisipäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
	Toormoos	30,00	24,90	6,25	0,15	0,29
	Soe marjajook	100,00	44,20	11,00	0,20	0,24
Vahepala	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Lõunasöök	Selge kalasupp	250,00	253,00	18,40	16,45	14,20
	Mustsõstra mannavaht piimaga (G, L)	160,00	220,30	41,70	2,46	3,71
	PRIA piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Vahepala	Valge redis (PRIA)	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
Õhtuode	Tatra-liharoog	130,00	302,00	25,20	14,60	11,60
	Jogurti-paprikakaste	30,00	24,30	1,51	1,70	0,84
	Keefir (PRIA)	150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Kokku:		1343,00	185,74	48,72	48,19

Kolmapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Puuviljatee	150,00	89,80	22,50	0,00	0,00
Lõunasöök	Lindströmi pikkpoiss (G)	70,00	171,50	22,33	4,71	8,89
	Kartulipüree	70,00	72,80	12,95	1,49	1,33
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Soe valgekaste (G,L)	100,00	121,00	8,88	7,74	3,94
	Kapsasalat kurgi ja tomatiga	50,00	12,20	1,90	0,13	0,43
	Valge redis, mais, edamame uba (sojauuba), roheline sibul	50,00	27,45	1,54	1,14	2,19
	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	10,02	0,00	0,30
Õhtuode	Piima-klimbisupp	200,00	300,00	40,00	9,10	8,29
	Kaerasepik kalavõidega	50,00	130,00	15,10	5,63	5,80
	Kokku:		1532,15	222,07	41,74	45,19

Neljapäev		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
	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 (G)	250,00	305,00	36,00	10,55	15,00
	Pasha kohupiimakreem (L)	160,00	308,80	36,00	14,67	7,97
	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	Pannkoogid (G, L)	130,00	250,00	18,30	14,70	16,80
	Keedis	30,00	50,30	12,70	0,00	0,09
	Õunamahl	100,00	41,30	10,30	0,00	0,24
	Kokku:		1597,80	208,55	49,54	59,88
	Nädala keskmine:		1511,64	209,53	45,39	50,13

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU- JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV

