

Koolilõuna 30.10-03.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud g	Rasvad g	Valgud g
Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
Riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
Kapsasalat magusa maisiga	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
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
Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
Kokku:		700,40	110,25	19,69	22,14
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud g
Mintafileesupp	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
Vanillipuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
Kokku:		642,30	88,82	25,35	18,19
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud g
Hakkliha-porgandipikkpoiss (G)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
Kartuli-kruubipuder (G)	70,00	80,50	16,78	3,33	1,39
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
Soe koorekaste (L, G)	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
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
Pirn (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
Kokku:		640,55	102,49	29,77	23,46
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud g	Rasvad, g	Valgud g
Peedisupp veiseliha ja riivitud keedumunaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13

Kokku:		567,80	74,04	22,95	24,83
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
Ahjukartulid ürtidega	70,00	84,70	16,95	2,46	1,77
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
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				
Kakaojook	100,00	107,00	15,70	3,13	3,66
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
Kokku:		863,80	128,19	26,02	28,93
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		682,97	100,76	24,75	23,51

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IC