

Koolilõuna 20.11- 24.11.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

ESMASPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kodune sealihakaste (G, L)	140,00	192,20	16,78	13,73	10,77
Täisterapasta/pasta(MAHE) (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
Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
Porgand, porrulauk	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
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	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		708,77	111,74	22,96	26,61
TEISIPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hartšoo-supp veise(MAHE)lihaga	250,00	272,50	28,75	9,45	17,48
Karamellkisell(MAHE piim) moosiga (L)	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
Kapsas (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		700,20	96,53	17,18	30,30
KOLMAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanaliha pikkpoiss suvikõrvitsaga (G)	75,00	106,50	14,95	7,95	6,75
Kartulipüree (MAHE)(L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
Porgandi-apelsinisolat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
Peet(MAHE), hapukapsas,	50,00	33,65	5,25	0,18	2,13
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:		589,70	88,67	23,34	20,39
NELJAPÄEV	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hernesupp suitsulihaga (G)	250,00	377,50	29,25	18,03	13,48
Jõhvika-mannavaht 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
Porgand(MAHE) (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60

Kokku:		671,78	90,49	20,11	20,85
REEDE	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tomatine kalakaste	140,00	174,00	11,32	13,55	6,34
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
Punase kapsa salat kurgi ja tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
Sojauba, pastinaak (röstitud)	50,00	59,00	6,50	1,98	2,86
Kodujuust (PRIA) (L)	50,00	51,50	1,25	2,20	6,65
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				
Mustika-kaerajook (L, G)	150,00	177,00	27,00	6,11	5,08
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Pirn (PRIA)	100,00	46,38	10,20	0,00	0,30
Kokku:		858,13	116,04	33,09	30,27
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		705,72	100,69	23,34	25,68

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV