

Koolilõuna 04.09-08.09.2023

|           |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kodune sealihakaste                     | 140,00   | 259,00        | 15,07                | 17,20     | 9,60      |
|           | Tatar, aurutatud                        | 70,00    | 55,90         | 11,60                | 0,35      | 2,09      |
|           | Pasta(MAHE) / täisterapasta             | 70,00    | 107,00        | 22,40                | 0,67      | 3,61      |
|           | Kapsa-kurgisalat päevaliliseemnetega    | 50,00    | 40,60         | 2,82                 | 2,79      | 1,62      |
|           | Kaalikas, mango, hiinakapsas            | 50,00    | 18,76         | 4,46                 | 0,09      | 0,63      |
|           | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00   | 54,80         | 4,75                 | 2,55      | 3,22      |
|           | Leiva- ja sepikutoodete valik           | 50,00    | 115,00        | 24,60                | 0,87      | 3,94      |
|           | Ploom (PRIA)                            | 100,00   | 45,70         | 11,80                | 0,30      | 0,50      |
|           | <b>Kokku:</b>                           |          | 696,76        | 97,50                | 24,82     | 25,21     |

| Teisipäev |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Koorene lõhesupp                        | 250,00   | 287,00        | 24,80                | 16,30     | 15,80     |
|           | Maisimannakreem sõstra(MAHE)kisselliga  | 160,00   | 269,97        | 34,45                | 3,89      | 2,29      |
|           | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00   | 54,80         | 4,75                 | 2,55      | 3,22      |
|           | Leiva- ja sepikutoodete valik           | 50,00    | 115,00        | 24,60                | 0,87      | 3,94      |
|           | Porgand (PRIA)                          | 100,00   | 32,40         | 8,50                 | 0,20      | 0,60      |
|           | <b>Kokku:</b>                           |          | 759,17        | 97,10                | 23,81     | 25,85     |

| Kolmapäev |  | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|--|----------|---------------|----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Veiseliha(MAHE)-pikkpoiss                  | 80,00    | 126,00        | 11,06                | 6,19      | 9,90      |
|           | Koorekaste                                 | 50,00    | 98,40         | 3,97                 | 8,62      | 1,32      |
|           | Kartulipüree                               | 70,00    | 49,60         | 10,60                | 0,34      | 1,51      |
|           | Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud | 70,00    | 111,00        | 24,90                | 0,40      | 2,50      |
|           | Hiina kapsa-porgandisalat idudega          | 50,00    | 41,30         | 2,04                 | 3,47      | 0,58      |
|           | Punapeet(MAHE), tomat, hernes              | 50,00    | 21,65         | 4,80                 | 0,13      | 1,05      |
|           | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)    | 100,00   | 54,80         | 4,75                 | 2,55      | 3,22      |
|           | Leiva- ja sepikutoodete valik              | 50,00    | 115,00        | 24,60                | 0,87      | 3,94      |
|           | Pirn (PRIA)                                | 100,00   | 46,40         | 14,10                | 0,00      | 0,30      |
|           | <b>Kokku:</b>                              |          | 664,15        | 100,82               | 22,57     | 24,32     |

| Neljapäev |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Kartuli-riisinuudlisupp sealihaga       | 250,00   | 254,00        | 29,80                | 10,49     | 12,50     |
|           | Jogurti-kookosedessert kirsikastmega    | 160,00   | 269,23        | 40,53                | 9,73      | 4,43      |
|           | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00   | 54,80         | 4,75                 | 2,55      | 3,22      |
|           | Leiva- ja sepikutoodete valik           | 50,00    | 115,00        | 24,60                | 0,87      | 3,94      |
|           | Kapsas (PRIA)                           | 100,00   | 27,30         | 6,34                 | 0,20      | 1,13      |
|           | <b>Kokku:</b>                           |          | 720,33        | 106,02               | 23,84     | 25,22     |

| Reede     |   | Kogus, g | Energia, kcal | Süivesikud, kokku, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------|---|----------|---------------|----------------------|-----------|-----------|
| Lõunasöök | Küpsetatud broilerikintsufilee          | 70,00    | 225,00        | 12,24                | 10,20     | 2,35      |
|           | Kartul, aurutatud                       | 70,00    | 52,80         | 12,20                | 0,07      | 1,37      |
|           | Pasta(MAHE) / täisterapasta             | 70,00    | 107,00        | 22,40                | 0,67      | 3,61      |
|           | Kodujuustu-kurgikaste                   | 50,00    | 45,10         | 1,95                 | 5,33      | 4,15      |
|           | Kapsas, redis, kurk, kikerhernes        | 50,00    | 15,11         | 3,10                 | 0,19      | 0,81      |
|           | Porgandisalat kõrvitsaseemnetega        | 50,00    | 47,20         | 5,37                 | 2,53      | 1,47      |
|           | PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g) | 100,00   | 54,80         | 4,75                 | 2,55      | 3,22      |
|           | Leiva- ja sepikutoodete valik           | 50,00    | 115,00        | 24,60                | 0,87      | 3,94      |
|           | Arbuus                                  | 100,00   | 33,50         | 7,34                 | 0,30      | 0,50      |
|           | <b>Kokku:</b>                           |          | 695,51        | 93,95                | 22,71     | 21,41     |

Nädala keskmine: 707,18 99,08 23,55 24,40

Menüü kaloraal on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV