

Koolilõuna 11.09-15.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Azuu veise (mahe)lihast	140,00	246,00	15,85	17,20	11,40
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiinakapsasalat kirsstomatite ja tilliga	50,00	11,40	2,10	0,14	0,67
	Porgand, virsik, edamame oad	50,00	22,63	4,56	0,40	0,91
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		661,03	99,36	22,17	25,84

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värsketkapsarõõs sealihaga(mahe peet)	250,00	277,00	21,40	13,67	13,50
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	211,00	38,11	2,16	3,83
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		726,40	103,34	21,40	25,12

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala röösa koore munakastmes tilliga	140,00	92,30	0,16	7,39	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Punapeet(MAHE), värsket kapsas, kurk, punane sibul	50,00	15,74	3,59	0,09	0,66
	Porgandi-ananassisalad	50,00	41,90	5,98	2,11	0,30
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		494,64	79,78	13,81	22,77

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp	250,00	252,00	22,10	14,80	14,10
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Karamellkissell marjapüreega (mahe mari)	160,00	259,90	42,36	2,53	3,31
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Kokku:		736,30	102,69	23,10	25,50

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakintsulihahautis paprika ja küüslauguga	140,00	251,00	8,03	14,35	11,00
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta (mahe pasta)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgand, seller, mais, frillis	50,00	21,62	5,27	0,12	0,61
	Värsketkapsa-tomatsalat hernevõrsetega	50,00	13,18	2,86	0,11	0,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g mahe, 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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		663,71	93,61	18,74	24,37

Nädala keskmine: 656,42 95,76 19,85 24,72

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV