

**Koolilõuna 18.09-22.09.2023**

<b>Esmaspäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kurseme strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsas, tomat, punane uba, brokkoli	50,00	22,52	4,39	0,20	1,59
	Punapeedisalat(mahe peet)	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		677,82	99,00	24,52	25,86

<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Külasupp sealihaga	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
	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>		664,40	103,35	24,65	25,32

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
	Kartulpüree	70,00	49,60	10,60	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Porgand, redis, kaalikas, virsik	50,00	15,77	3,97	0,07	0,43
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,70	2,37	0,07	0,45
	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
	<b>Kokku:</b>		650,37	97,69	19,06	21,60

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Selge lõhesupp spinatiga	250,00	291,00	32,30	12,20	12,00
	Jogurti-kakaodessert maasikatega(mahe)	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	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
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	28,10	6,95	0,20	1,37
	<b>Kokku:</b>		726,30	103,09	24,58	25,11

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, kokku, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kartuli-suvikõrvitsavorm veisehakklihaga(mahe)	250,00	322,00	24,70	16,60	11,00
	Kodujuustu-tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10
	Hiina kapsas, hernes, paprika	50,00	15,97	3,09	0,15	1,09
	Rukkikama-keefirijook marjadega( mahe mari ja keefir)	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	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
	Nektariin	100,00	42,40	10,10	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		720,57	92,72	24,99	27,07

Nädala keskmine: 687,89 99,17 23,56 24,99

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV