

Koolilõuna 25.09-29.09.2023

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihatükid porruga	70,00	161,00	3,66	14,50	9,50
	Jogurti tillikaste	50,00	27,90	5,34	2,25	1,84
	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
	Kapsas, pogand, tomat, kikerhernes	50,00	18,07	3,88	0,23	0,78
	Peedisalat roheline sibulaga(mahe peet)	50,00	38,11	5,94	1,55	0,65
	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:		626,08	95,67	22,96	25,63

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögivilja-nuudlisupp kanaga(mahe kana ja nuudlid)	250,00	258,00	21,70	14,80	12,30
	Riisipuding maasika(mahe)kisselliga	160,00	225,20	40,00	5,87	4,47
	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:		685,40	99,55	24,29	24,53

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bõfstrooganov veiselihast(mahe)	140,00	282,00	10,47	13,10	13,10
	Kartuli-kruubipuder	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Porgand, seller, kurk, mais	50,00	16,87	4,22	0,09	0,50
	Värskekapsa-paprikasalat	50,00	36,60	4,44	2,09	0,51
	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:		705,07	95,28	20,20	24,77

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	241,00	17,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kirsitarretis vanillikastmega(mahe piim)	160,00	216,30	44,64	4,14	5,68
	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
	Kokku:		676,60	98,11	22,81	25,00

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seesamikala koorekastmega	140,00	292,00	20,60	15,00	12,30
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Punasekapsasalat roheline hernega	50,00	23,90	5,13	3,21	1,37
	Nuikapsas, porgand, pirn, porru	50,00	15,13	4,02	0,08	0,31
	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
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		655,23	94,70	22,43	25,10

Nädala keskmine: 669,68 96,66 22,54 25,00

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV