

Koolilõuna 01.04-05.04.2024 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Böfstrooganov (G, L)	140,00	246,40	14,64	14,28	13,82
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Kapsa-paprikasalat	100,00	37,00	6,88	1,02	1,10
Porgand, roheline hernes	50,00	20,40	2,89	3,13	1,00
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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:		745,35	96,98	29,85	29,03
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Külasupp kanalihaga (G)	250,00	175,25	22,95	8,45	7,65
Jogurti-kookospuding marjakastmega (L)	150,00	276,80	26,88	19,04	5,23
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
Kokku:		594,35	78,67	28,52	17,95
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Ahjukulatükid sidruni -koorekastmega (G, L)	140,00	211,40	18,75	12,98	11,75
Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Hiina kapsa salat värskel kurgiga	100,00	31,20	6,82	1,84	1,28
Punane kapsas, mais	50,00	24,35	4,12	0,20	0,99
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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	10,02	0,00	0,30
Kokku:		672,81	93,46	27,27	25,22
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hapukapsaborš sealihaga	250,00	242,25	26,70	13,03	8,25
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Õuna-rukkileivakreem piimaga (G, L)	150,00	240,00	51,36	1,63	3,68
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60

Kokku:		651,85	108,64	17,84	16,80
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mahlane kartuli-hakklihavorm	250,00	352,50	28,50	12,68	16,45
Ürdised ahjuköögiviljad	100,00	69,00	9,70	2,22	1,60
Tomatikaste	100,00	60,70	10,40	2,02	1,68
Porgandi-virsikusalat	100,00	68,40	8,48	3,92	0,60
Peet, hapukurk	50,00	20,95	3,17	0,12	1,22
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
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:		831,20	97,20	31,05	27,92
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		699,11	94,99	26,91	23,38

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKI PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IG