

Koolilõuna 08.04-12.04.2024 Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Bolognese kaste	140,00	139,58	9,63	8,97	8,12
Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kaalika-kapsasalat	100,00	51,20	5,32	2,38	1,06
Porgand, hernes	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60
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:		698,68	99,35	23,40	23,87
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kanasupp roheliste hernestega	250,00	177,50	15,75	6,53	13,35
Kakao-kohupiimakreem moosiga (L)	150,00	281,60	29,28	15,06	7,20
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:		601,40	73,87	22,61	25,62
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Karjala lihahautis (Soome)	140,00	170,80	3,11	10,07	16,10
Kartul, aurutatud	70,00	52,50	12,20	0,70	1,37
Bulgur, keedetud (G)	70,00	110,60	21,21	0,71	3,66
Kapsa salat paprikaga	100,00	37,00	4,88	1,01	1,10
Peet, oad	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
Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
Kokku:		649,60	80,81	22,70	30,12
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Koorene kalasupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
Maisimannakreem mustsõstrakisselliga (L)	150,00	262,40	54,72	3,04	2,72
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:		570,05	97,75	12,70	13,99

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pastavorm kanahakklihaga (G)	250,00	382,50	63,50	6,28	15,08
Magushapu kaste	100,00	92,80	20,10	0,50	1,92
Porgandi-mangosalat	100,00	44,00	6,68	1,08	0,60
Valge redis, mais, punane kapsas	50,00	28,25	4,23	0,69	0,81
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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		513,61	72,54	16,28	18,72

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV