

Koolilõuna 15.04-19.04.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	140,00	114,80	16,87	4,94	9,53
Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
Kapsa-porgandisalat	50,00	38,40	3,10	2,45	0,54
Kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
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:		591,93	99,07	15,62	20,94
Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hartšoo erineva lihaga	250,00	272,50	28,75	8,45	19,48
Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
Mango-jogurtikreem marjadega (L)	160,00	288,00	29,60	16,96	4,03
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:		730,10	88,93	28,59	28,38
Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Pikkpoiss punasest kalast (G)	75,00	171,75	16,24	13,05	7,95
Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	9,87	1,85	1,64
Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
Tartarkaste (L)	50,00	69,50	4,87	5,95	2,10
Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75
Punane kapsas, roheline sibul	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
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:		618,06	81,40	29,46	20,67
Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tähestikusupp kanalihaga (G)	250,00	246,60	29,02	12,96	4,20
Vaniljekissell vaarikakastmega	150,00	119,20	28,20	2,82	4,19
PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50

Kokku:		505,00	86,02	16,81	12,83
Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	234,40	18,84	10,18	8,19
Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74
Aedoad, aurutatud	50,00	15,20	2,00	0,05	0,93
Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
Porgand, hernes	50,00	42,95	5,30	0,95	1,72
Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
Mustsõstra-kasasmuuti (G)	200,00	161,80	29,60	3,68	6,01
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:		809,95	119,88	22,51	25,60
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		651,01	95,06	22,60	21,68

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV