



Koolilõuna 05.09-09.09.2022

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	140,00	224,00	7,60	14,10	9,09
	Tatar, aurutatud	140,00	111,80	23,20	0,70	4,18
	Kapsa-porgandisalat päevalilleseemnetega	100,00	119,00	9,10	9,32	3,14
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	200,00	109,60	9,50	5,10	6,44
	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:		725,10	85,80	30,39	27,29

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalaseljanka	250,00	224,00	24,70	12,41	13,60
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maisimannakreem sõstrakisselliga	150,00	253,10	32,30	3,65	2,15
	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
	Kokku:		701,50	95,23	21,83	23,84

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha-pikkpoiss	80,00	126,00	11,06	6,19	9,90
	Koorekaste	50,00	98,40	3,97	8,62	1,32
	Kartul, aurutatud	140,00	105,60	24,40	0,14	2,74

	Peedi-küüslaugusalat	100,00	60,80	10,14	2,04	1,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	200,00	109,60	9,50	5,10	6,44
	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:		661,80	97,77	22,96	26,34

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kartuli-riisisupp sealihaga	250,00	261,00	22,50	10,40	10,90
	Jogurti-kookosedessert kirsikastmega	150,00	252,40	38,00	9,12	4,13
	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
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		728,90	101,65	23,24	22,69

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunikaste tomatite ja ubadega	140,00	286,60	12,04	16,86	11,70
	Pasta / täisterapasta	140,00	214,00	22,40	0,67	3,61
	Värskekapsa-kurgisalat	100,00	10,30	2,36	0,07	0,43
	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
	Kokku:		729,00	79,65	21,02	22,90

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.