

## Koolilõuna 23-27.01.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seahakklihaguljašš	50,00	75,60	4,65	3,12	2,66
	Kanakaste paprikaga	50,00	75,30	3,99	4,43	3,97
	Tomatine köögiviljakaste	50,00	70,10	3,75	5,32	2,11
	Tatar, sõmer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	72,20	6,77	4,27	2,73
	Valge peakapsas, punane peakapsas, paprika, salatikaste	50,00	38,96	2,05	4,11	0,50
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	28,20	4,47	1,32	0,31
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>740,36</b>	<b>102,87</b>	<b>26,96</b>	<b>25,27</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veisehakklihaga	80,00	80,20	8,90	5,45	4,70
	Hapukapsasupp sealihaga	80,00	76,33	8,60	5,12	6,30
	Peedisupp hapukapsaga	80,00	71,00	6,30	4,10	5,33
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikadessert kakaoga	150,00	228,00	38,10	7,10	3,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>679,93</b>	<b>100,13</b>	<b>27,50</b>	<b>27,85</b>

<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Broilerihautis kikerherneste ja grillpaprikaga	50,00	61,04	4,50	4,45	3,08
	Magus-hapu sealiha	50,00	62,04	3,99	4,98	2,65
	Oa-kikerhernepada	50,00	60,88	4,80	3,77	3,73
	Kartuli-brokkolipüree	70,00	49,20	9,99	0,38	2,02
	Kirju riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Valge peakapsas, porgand, seemnesegu, salatikaste	50,00	79,23	4,01	6,68	1,48
	Punapeedisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	101,70	8,44	4,59	3,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	<b>Kokku:</b>		<b>742,19</b>	<b>103,82</b>	<b>28,63</b>	<b>25,78</b>

<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	80,00	95,31	8,50	6,45	6,12
	Kana-nuudlisupp brokkoliga	80,00	74,40	8,60	5,22	3,23
	Aedviljapüreesupp kookospiimaga	80,00	71,45	4,90	6,33	6,22
	Mustsõstra-mannavaht piimaga	160,00	222,50	39,71	4,00	3,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>671,66</b>	<b>100,16</b>	<b>25,68</b>	<b>27,88</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
--------------	--	-----------------	----------------------	-----------------------	------------------	------------------

Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	50,00	95,31	6,77	5,30	3,47
	Kalkun köögiviljadega	50,00	74,40	5,46	5,12	3,20
	Hautatud köögiviljad roheline hernega	50,00	51,80	5,82	4,71	1,50
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiina kapsas, redis, tomat, salatikaste	50,00	44,46	1,26	4,11	0,60
	Kaalika-porgandisalat kreeka pähkliga	50,00	52,00	5,26	2,27	1,17
	Rukkikamajook	130,00	107,00	15,10	3,24	5,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva-sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>728,07</b>	<b>99,75</b>	<b>28,47</b>	<b>26,33</b>

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

**Salatikastme komponendid eraldi serveerituna:**

**Oliivõli, balsamiädikas, seemned, sool, pipar**