Koolilõuna 10.06-13.06.2024

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV
Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontoode
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.
Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

Esmaspäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Mahe chilli con carne (veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, porgand, punased oad, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, sool, must pipar, toiduõli, kuivatatud pune/oregano, jahvatatud paprika, jahvatatud tšillipipar, jahvatatud vürtsköömned)	70,00	92,10	9,93	4,34	4,23
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	70,00	109,90	8,33	8,26	4,52
	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
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Kapsas, rohelised herned, kõrvits	50,00	40,20	7,15	0,19	1,50
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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:		**772,05**	**111,56**	**27,49**	**24,57**
Piima-muna-taimetoit	Mahe chilli con carne (lihavaba)	140,00	152,20	16,37	4,01	13,37
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Borš veiselihaga	125,00	135,24	13,72	6,96	4,18
	Koorene kalasupp riisi ja keedumunaga	125,00	151,25	19,31	8,55	6,70
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kookose-jogurtidessert marjapüreega (L)	160,00	276,80	34,88	9,04	5,23
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		**732,89**	**98,49**	**27,73**	**20,98**
Piima-muna-taimetoit	Kaalikapüreesupp juustuga (L)	250,00	200,25	27,60	4,30	6,68
Kolmapäev	**Esimene valik PT pole arvutatud päeva toiteväärtuste hulka**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ahjukala **PT** (valik I)	50,00	66,50	0,08	3,35	8,95
	Kirju pikkpoiss kanalihast (G) **(PT)** (valik II)	50,00	50,50	5,21	1,53	6,75
	Kartuli-lillkapsapüree (L)	70,00	63,91	10,08	1,84	1,64
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kapsa-pourrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Peet, mango, valge redis	50,00	22,65	3,54	0,10	1,27
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	15,00	91,65	2,13	8,04	3,36
	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:		**616,43**	**80,14**	**23,60**	**22,90**
Piima-muna-taimetoit	Juurviljapihv	80,00	125,12	18,08	4,16	4,00
	Rõõmsat suvevaheaega!					
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**707,12**	**96,73**	**26,27**	**22,81**