

## Koolilõuna 07.10-11.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (segahakkliha, siga/veis) (G, L)	140,00	187,60	5,83	14,37	8,98
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-paprikasalat	50,00	19,15	3,69	0,60	0,40
	Peet, mais, Hiina kapsas	50,00	26,51	5,61	0,35	1,10
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>643,58</b>	<b>92,33</b>	<b>23,72</b>	<b>21,54</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	208,30	12,05	13,16	11,61
	Tikri-odravaht (G)	160,00	190,19	44,46	0,93	2,70
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>553,99</b>	<b>91,16</b>	<b>15,29</b>	<b>18,49</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	50,00	123,84	2,37	5,21	17,18
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	52,96	11,19	0,46	1,59
	Kolme riisi segu, aurutatud	70,00	102,98	21,93	1,18	2,01
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Kõrvitsa-melonisalat sidrunimahla ja basiilikuga	50,00	10,94	2,00	0,30	0,30
	Kapsas, hernes, punane redis	50,00	35,28	7,08	0,61	1,94
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>673,46</b>	<b>88,22</b>	<b>24,91</b>	<b>31,62</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	250,00	236,03	18,16	13,45	12,45
	Hapukoor, R 10%	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Õuna-astelpaju jogurtidessert (L)	160,00	144,51	28,99	2,54	2,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Nuikapsas (PRIA)	100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>563,37</b>	<b>80,53</b>	<b>20,19</b>	<b>19,88</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala-kartuliroog porrulaugu ja tilliga (G)	250,00	395,07	57,74	12,08	16,79
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	21,92	4,16	0,24	1,89
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	82,67	5,08	6,31	1,41
	Hiina kapsa-tomatisalat	50,00	7,75	1,53	0,07	0,54
	Kaalikas, uba, porgand, kodujuust (L)	50,00	33,73	5,45	0,55	2,48
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,44	0,64	2,58	1,41
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Ploom (PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>773,21</b>	<b>111,80</b>	<b>26,96</b>	<b>28,81</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>641,52</b>	<b>92,81</b>	<b>22,21</b>	<b>24,07</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt!

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIMA PAKUME IGA PÄEV