

## Koolilõuna 14.10-18.10.2024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	4,09	10,21	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Hiina kapsa-paprikasalat	50,00	12,72	1,65	0,56	0,58
	Punane kapsas, mais, brokoli	50,00	26,19	5,63	0,36	1,16
	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
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>717,66</b>	<b>96,24</b>	<b>28,60</b>	<b>24,84</b>
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Maasikapuding (L)	160,00	218,23	25,78	9,99	6,45
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>628,43</b>	<b>76,51</b>	<b>27,89</b>	<b>21,81</b>
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Pärilkuskuss, keedetud (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisalat	50,00	26,94	4,51	1,08	0,39
	Peet, valge redis, porrulauk	50,00	14,80	3,49	0,06	0,62
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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
	Ploom(PRIA)	100,00	46,34	10,96	0,60	0,70
	<b>Kokku:</b>		<b>623,86</b>	<b>93,26</b>	<b>21,73</b>	<b>21,23</b>
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mintafileesupp lillkapsa ja kuskussiga (G)	250,00	197,75	16,38	8,78	11,65
	Mustsõstra-rukkivaht (G)	160,00	199,94	48,73	0,55	2,86
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	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>553,19</b>	<b>99,75</b>	<b>10,53</b>	<b>18,68</b>
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealih ja kartuliga	250,00	232,84	30,09	7,68	9,79
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	4,80	0,10	0,86
	Hiina kapsas, hernes, marineeritud kurk	50,00	21,89	4,37	0,17	1,65
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	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
	Smuuti kaerahelveste, banaan ja mustikatega (G, L)	200,00	145,58	25,18	3,29	5,34
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>685,46</b>	<b>105,44</b>	<b>20,93</b>	<b>24,05</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>641,72</b>	<b>94,24</b>	<b>21,94</b>	<b>22,12</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV