

# Koolilõuna 11.11-15.11.2024



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	140,00	203,42	9,04	14,50	9,58
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Peedi-piprajuuresalat	100,00	58,39	10,35	1,67	1,54
	Kapsas, kurk, rohelised herned	120,00	35,82	7,83	0,21	2,07
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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>698,39</b>	<b>98,29</b>	<b>27,25</b>	<b>21,73</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	250,00	233,48	19,80	11,66	13,22
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (130/30) (L)	160,00	275,96	20,52	20,55	5,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	<b>Kokku:</b>		<b>662,78</b>	<b>73,91</b>	<b>33,31</b>	<b>23,61</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	Kalapada värviliste köögiviljadega	140,00	95,69	12,40	2,96	6,77
	Kartuli-porgandipüree (L)	70,00	42,81	8,88	0,44	1,32
	Kuskuss, aurutatud (G)	70,00	94,08	19,94	0,51	2,89
	Hiiina kapsa-paprika-avokaadosalat	100,00	24,40	3,16	1,08	1,20
	Porgand, kaalikas, redis	120,00	30,13	7,40	0,27	0,76
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pirn (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>512,96</b>	<b>90,61</b>	<b>12,46</b>	<b>18,10</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	Värskekapsaborš sealihaga	250,00	136,10	20,90	4,50	5,60
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kamadessert marjadega (G, L)	160,00	304,00	39,80	11,50	7,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Redis (PRIA)	100,00	14,90	3,50	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>613,62</b>	<b>91,58</b>	<b>20,10</b>	<b>18,45</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	Tomatine kalkuni-kartulivorm ürtidega	250,00	220,66	23,42	9,13	13,95
	Külm jogurtikaste murulauguga (L)	50,00	20,56	2,73	0,25	1,90
	Röstitud juurviljad	150,00	73,58	10,44	3,95	1,05
	Kapsa-porgandisalat	100,00	43,22	8,69	1,15	0,87
	Peet, mais, hapukurk	120,00	65,71	14,02	0,89	2,63
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,02
	Seemnesegu	5,00	30,58	0,65	2,67	1,28
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	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>657,67</b>	<b>99,67</b>	<b>22,55</b>	<b>25,26</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>629,08</b>	<b>90,81</b>	<b>23,14</b>	<b>21,43</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaaliit

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontooide

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV