



Koolilõuna 30.11-04.12.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaguljašš sealihast	140,00	304,00	15,94	14,72	11,30
	Riisinuudlid	70,00	55,90	11,60	0,35	2,08
	Kartul, aurutatud (mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Peedi-õunasalat kõrvitsaseemnetega	50,00	54,40	6,34	2,86	1,54
	Värskekapsasalat paprikaga	50,00	32,40	3,45	2,04	0,53
	Porgand, ahjus küpsetatud, köömnetega	40,00	24,10	3,45	1,29	0,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		740,70	96,17	24,72	24,39
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kaalika-kruubisupp veiselihaga (mahe)	250,00	206,00	20,70	8,47	13,40
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikadessert	150,00	219,00	38,50	9,80	3,62
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		649,40	97,43	24,00	25,11
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkunihautis kikerherneste ja grillipaprikaga	140,00	211,00	11,20	14,40	10,80
	Kartulipüree(mahe)	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Kirju riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Punapeedisalat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun, pirn (PRIA)	100,00	47,30	13,84	0,00	0,15
	Kokku:		640,10	95,29	22,09	22,40
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlite ja aedviljadega	250,00	239,00	19,50	17,10	11,80
	Mustsõstra-mannavaht piimaga	160,00	242,50	40,71	2,00	3,78
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		687,40	98,66	22,54	24,11
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	247,00	17,80	14,65	6,84
	Kartul, aurutatud	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Hiinakapsa-redisesalat	50,00	15,10	1,83	0,71	0,41
	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
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		723,60	99,94	24,59	24,80

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.