



Koolilõuna 23.11-27.11.2020

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanarisotto köögiviljadega	200,00	258,00	29,00	13,67	12,10
	Jogurtikaste tilliga	40,00	68,00	13,60	0,63	2,52
	Kaalikas, ahjus küpsetatud	40,00	15,80	3,79	1,04	0,71
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	40,00	9,07	2,02	0,85
	Punase kapsa-paprikasalat	50,00	25,80	3,52	1,34	0,53
	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	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		624,20	101,95	22,08	24,02
Teisipäev	SAKSA KÕÖK	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Saksapärase guljašš supp veiselihaga (mahe)	250,00	169,00	10,00	8,32	13,20
	Berliner moosiga	1,00	285,00	51,80	11,70	4,05
	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:		656,20	99,65	23,60	25,01
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aurutatud kartul(mahe)	200,00	263,00	35,60	9,90	13,60
	Lõhekaste porru ja juustuga	40,00	78,70	3,17	5,90	1,05
	Aurutatud herne-porgandisegu	40,00	34,80	4,16	1,11	0,50
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgandisalat pähkliseguga	50,00	57,30	7,92	3,02	1,04
	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
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		666,00	97,23	24,23	24,14
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihasupp nuudlitega	250,00	225,00	19,60	14,50	11,80
	Kakaokissell mustsõstra toormoosiga	160,00	276,00	42,30	4,19	4,91
	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:		697,50	97,45	22,27	25,00
Reede	EESTI KÕÖK	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst suitsupekiga	80,00	208,00	8,13	11,00	9,98
	Hapukapsas jõhvikatega	60,00	50,50	4,22	4,64	0,55
	Kartul aurutatud (mahe)	140,00	106,00	24,40	0,14	2,74
	Porgandi-apelsinisalad päevaliliseemnetega	50,00	48,00	4,52	2,65	1,50
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	2,54	0,11	0,50
	Keefiri-kamajook värske marjadega	150,00	112,00	21,30	2,17	2,82
	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:		742,20	102,96	24,30	25,85

tomatikuubik

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.