

Koolilõuna 31.05-04.06.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukanatüüdid juustukastmes porruga	140,00	262,00	23,60	19,37	12,60
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kaalika-ananassisalat	50,00	23,50	5,89	0,02	0,53
	Värskekapsalat tilli ja kurgiga	50,00	10,50	2,35	0,07	0,43
	Aurutatud miniporgandid	40,00	24,10	3,47	1,29	0,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,15	0,00	0,00
	Kokku:		646,90	101,61	24,55	24,44
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	250,00	179,00	16,90	15,50	8,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem maasika-rabarberikisselliga	150,00	233,70	43,20	1,05	9,04
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		637,10	98,33	22,28	25,13
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala koorekastmes	140,00	195,90	13,25	13,95	9,39
	Kartulipüree	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Pasta / täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiiinakapsalat paprikaga	50,00	29,10	2,26	2,12	0,63
	Porgandi-rosinasalat	50,00	51,40	7,17	2,67	0,44
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	42,70	10,20	0,10	1,10
	Kokku:		645,50	95,13	23,23	23,83
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Seljanka	250,00	241,00	13,40	12,90	10,70
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis vahukoorega	150,00	183,20	49,54	2,98	4,85
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Paprika/kapsas (PRIA)	100,00	26,70	6,30	0,20	1,07
	Kokku:		642,90	98,97	21,61	24,11
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Plov veiselihaga	250,00	362,00	25,80	12,60	9,70
	Punapeedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Värskekapsa-porgandisalat	50,00	31,60	3,31	2,09	0,46
	Keefirjook marjadega	150,00	80,30	25,50	2,82	3,81
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		720,50	103,13	21,91	22,28

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.