

Koolilõuna 20.09-24.09.2021



Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	
Lõunasöök	strogonov	140,00	261,00	15,47	18,70	12,90
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kapsa-tomatisalat	50,00	15,50	3,54	0,11	0,50
	Punapeedialat	50,00	40,70	6,39	1,69	0,57
	(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
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	11,80	0,30	0,50
	Kokku:		668,20	96,45	24,69	25,27

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	sealihaga	250,00	234,00	17,40	11,50	11,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Tikrikissell kohupiimavahuga	160,00	206,00	47,72	7,38	6,23
	(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	25,90	6,80	0,16	0,48
	Kokku:		657,90	101,65	24,57	25,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuniguljašš	140,00	268,00	16,60	14,97	10,00
	mahe	70,00	49,60	10,50	0,34	1,51
	Riis, aurutatud	70,00	90,10	20,70	0,19	1,75

	redisesalat pähklitega	50,00	51,90	5,98	2,95	1,07
	Kapsasalat tilli ja kikerhernestega	50,00	27,30	3,60	1,36	0,78
	(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:		703,10	100,83	23,19	22,57

		Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljapäev						
Lõunasöök	Lõhesupp riisi ja spinatiga	250,00	281,00	27,30	11,20	12,79
	Jogurti- kakaodessert massikataga	160,00	237,40	34,49	8,76	4,58
	(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
	Peakapsas, valge / lillkapsas (PRIA)	100,00	27,80	6,88	0,20	1,37
	Kokku:		716,00	98,02	23,54	25,90

		Kogus, g	Energia , kcal	Süsivesi kud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Reede						
Lõunasöök	Kartuli- suvikõrvitsavorm veisehakklihaga mahe	250,00	322,00	24,70	16,60	11,00
	Kodujuustu- tomati-kurgisalat	50,00	32,80	1,60	1,62	3,10

	Kaalikasalat apelsinidega	50,00	19,00	4,70	0,03	0,62
	keefirijook vaarikatega	150,00	137,60	23,88	3,10	3,52
	(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	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		729,50	97,73	24,73	25,40

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.