

Koolilõuna 05.02.-09.02.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kala juurviljadega (G, L)	120,00	171,60	10,39	8,64	14,49
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51	2,89
	Kapsa-paprikasalat	25,00	16,60	1,99	0,69	0,38
	Kõrvits, hernes, kaalikas	25,00	18,78	3,40	0,08	0,67
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>654,33</b>	<b>90,86</b>	<b>20,82</b>	<b>28,66</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	120,00	119,40	4,52	7,70	6,92
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Odrakruup, keedetud (G)	70,00	79,10	15,68	0,50	2,04
	Punapeedisalat küüslauguga	25,00	10,45	1,75	0,05	0,43
	Valge redis, aedoad, porgand	25,00	9,20	1,04	0,30	0,28
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>556,44</b>	<b>78,28</b>	<b>18,61</b>	<b>18,28</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp (G)	200,00	254,00	26,40	10,16	12,20
	Kohupiim mustsõstrakisselliga ( L)	160,00	262,40	54,72	3,04	2,72
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>640,80</b>	<b>106,40</b>	<b>14,06</b>	<b>18,67</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada	120,00	150,00	6,48	7,70	13,32
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Tatar, aurutatud	50,00	39,93	8,29	0,25	1,49
	Porgandisalat	25,00	11,00	1,67	0,27	0,15
	Pastinaak, šampinjonid, marineeritud kurk	25,00	16,53	2,65	0,11	0,93
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10	3,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>522,13</b>	<b>55,23</b>	<b>21,21</b>	<b>27,57</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste(G)	60,00	90,00	11,70	1,90	5,55
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Riis, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Tomatikaste	25,00	39,00	1,84	3,23	0,43
	Hiina kapsa salat	25,00	6,60	0,99	0,08	0,36
	Punane kapsas, mais, brokoli (aurutatud)	25,00	9,73	1,54	0,07	0,46
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	200,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Banaan	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>612,93</b>	<b>89,14</b>	<b>20,03</b>	<b>18,10</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>597,32</b>	<b>83,98</b>	<b>18,95</b>	<b>22,26</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV