

**Koolilõuna 19.02-23.02.2024**

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Asuu sealihaga (G, L)	120,00	168,00	12,84	8,47	8,90
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, keedetud (G)	70,00	85,40	16,45	0,55	2,84
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, kaalikas, mais	50,00	33,80	5,15	0,13	0,74
	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>668,85</b>	<b>93,10</b>	<b>20,17</b>	<b>23,87</b>

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada ürtidega	120,00	91,32	6,48	3,97	6,86
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Kartulipüree (L)	70,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Kõrvitsa-õunasalat Kreeka pähklitega	50,00	32,35	2,59	1,98	0,61
	Pastinaak, roheline hernes, redis	50,00	19,95	2,17	0,69	0,69
	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
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>507,14</b>	<b>70,20</b>	<b>17,01</b>	<b>17,77</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	250,00	160,25	12,83	8,63	6,73
	Muffin vaniljekastega (L)	160,00	155,84	32,48	1,84	2,37
	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>435,39</b>	<b>69,23</b>	<b>11,33</b>	<b>13,38</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisemaksakaste (G, L)	120,00	160,80	8,54	10,04	8,65
	Kartulipüree (L)	100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa salat paprikaga	50,00	10,95	1,41	0,14	0,75
	Peet, hapukurk, kikerhersed	50,00	36,55	4,54	0,62	1,79
	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>591,25</b>	<b>72,62</b>	<b>23,44</b>	<b>21,20</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff sealihaga	250,00	410,00	49,25	15,60	17,15
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,50	7,40	3,20	1,24
	Aedoad küüslauguga, praetud	70,00	32,34	2,61	1,47	1,21
	Hiina kapsa salat värskel kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Porgand, mais, marineeritud puane sibul	50,00	45,20	7,65	0,28	2,31
	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				
	Kama-marja smuuti (L, G)	100,00	71,00	19,20	1,83	2,79
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Apelsin	100,00	30,10	5,90	0,10	0,80
	<b>Kokku:</b>		<b>856,09</b>	<b>116,55</b>	<b>33,32</b>	<b>31,72</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

**611,74      84,34      21,05      21,59**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

**PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV**