

Koolilõuna 13.05-17.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune hakklihakaste (L, G)	120,00	247,20	19,63	11,95	11,35
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Kapsa-paprika salat	25,00	5,48	0,70	0,07	0,29
	Peet, mais, porgand	25,00	11,90	2,15	0,08	0,33
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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
	Kokku:		652,58	89,42	20,68	23,08
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	200,00	214,00	18,32	7,24	9,00
	Vanillipuding maasikapüreega (L)	160,00	196,80	24,60	8,27	5,81
	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
	Kokku:		535,20	68,20	16,38	18,56
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kanapada	120,00	190,80	39,01	6,74	23,60
	Kartulipüree (L)	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kõrvitsa-porgandisalat	25,00	6,53	1,10	0,04	0,15
	Kapsas, kikerherned, punane redis	25,00	11,73	1,41	0,18	0,62
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		634,62	111,30	19,47	34,66
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada	120,00	150,00	6,48	7,70	13,32
	Täisterapasta/pasta (G)	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
	Kokku:		522,14	55,24	21,21	27,58
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Makaroid hakklihaga	150,00	90,00	11,70	1,90	5,55
	Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45	0,85
	Hiina kapsa salat	50,00	13,20	1,99	0,15	0,73
	Punane kapsas, mais, brokoli (aurutatud)	50,00	19,45	3,08	0,13	0,92
	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)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	67,60	15,30	0,20	0,80
	Kokku:		514,85	61,83	22,83	15,22
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		571,88	77,20	20,11	23,82

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV