

Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	120,00	157,89	17,01	7,44	7,25			
	Tatar, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50			
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56			
	Kapsasalat magusa maisiga	25,00	9,55	1,61	0,07	0,36			
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	25,00	15,50	1,02	1,03	0,37			
	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:	626,04	626,04	99,87	17,18	19,41			
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Kanasupp	200,00	218,00	18,22	14,72	6,18		
		Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92		
		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:	564,80	564,80	79,34	21,50	15,85	
		Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
			Lõunasöök	Kalakaste röösa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
				Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
Riis, aurutatud				70,00	55,90	11,60	0,35	2,09	
Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	25,00			7,80	1,71	0,46	0,32		
Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	25,00			16,78	1,22	1,01	0,43		
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:	505,86	505,86	85,44	20,22	20,53			
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	120,00	213,60	7,27	10,80	11,41		
		Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09		
		Täisterapasta, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07		
		Kapsasalat	50,00	25,60	2,66	1,19	0,53		
		Porgand, hernes, porrulauk	50,00	31,25	3,28	0,79	1,60		
		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 (PRIA)		100,00	46,40	10,02	0,00	0,30			
	Kokku:	652,10	652,10	76,13	23,23	23,58			
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g			
	Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	120,00	212,79	21,09	6,68	7,89		
		Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37		
		Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07		
		Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17		
		Kapsa-juurselleri-õunasalat	25,00	12,80	3,50	1,05	0,52		
		Porgand, punane sibul, rohelistes herned	25,00	20,03	2,32	0,58	0,79		
		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	10,02	0,00	0,30				
	Kokku:	633,61	633,61	93,49	17,59	21,47			
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:	596,48	596,48	86,85	19,94	20,17			

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV