

Koolilõuna 29.05-02.06.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste porgandite ja porruga	150,00	214,41	10,02	14,55	9,96
	Pasta/ täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	42,20	2,65	3,01	1,06
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	37,90	2,50	0,21	0,77
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		868,83	135,62	22,84	28,96

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja küüslauguga	150,00	266,79	21,29	14,36	10,93
	Kartul, aurutatud	125,00	131,79	25,71	2,39	2,95
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	3,67	1,67	0,59
	Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		819,69	122,16	25,74	28,20

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlitega	350,00	411,60	33,88	13,90	17,92
	Hapukoore	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		852,90	112,87	28,26	30,84

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud veiseliha köögiviljadega	150,00	280,71	21,32	16,63	9,96
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Bulgur, aurutatud	125,00	153,04	29,29	0,99	5,07
	Kaalika-ananassisalat	50,00	50,80	5,45	0,15	0,58
	Kapsas, valge redis, kikerhernes, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,16	3,37	2,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		855,04	122,61	25,06	29,76

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaplov	300,00	457,50	51,30	15,35	14,10
	Jogurti-tomatikaste	50,00	30,80	2,78	2,66	1,39
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,16	3,14	2,16
	Keefiri-marjajook	100,00	79,70	13,60	1,44	2,17
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		915,60	124,31	29,56	29,30

Nädala keskmine: 862,41 123,51 26,29 29,41

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Koolilõuna 05.06-09.06.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	150,00	249,64	12,64	16,81	11,04
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Pasta/ täisterapasta	125,00	191,07	40,00	1,19	6,45
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	49,90	4,78	3,29	1,01
	Juurseller, rohelised herved, peet, salatikaste	50,00	36,10	4,00	0,20	1,37
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Pirn	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	Kokku:		865,74	130,50	25,72	31,84

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufileetükid magus-hapus kastmes	150,00	298,93	21,32	14,46	12,39
	Kartul, aurutatud	125,00	94,29	21,79	0,13	2,45
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Kaalikasalat tilli ja päevalilleseemnetega	50,00	42,50	6,35	4,09	0,61
	Hiinakapsas, redis, mais, salatikaste	50,00	32,30	4,02	3,01	1,02
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Peakapsas, valge	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		830,26	126,77	25,77	28,31

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp hakklihaga	350,00	336,00	33,88	16,45	14,17
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	247,70	38,90	3,74	3,34
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Kaalikas	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	Kokku:		836,90	116,53	26,23	27,16

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-suvikõrvitsahautis ubadega	150,00	308,57	27,00	17,27	10,71
	Kartul, aurutatud	125,00	65,36	15,50	0,17	1,62
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	33,00	3,15	1,71	0,65
	Peet, seller, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	61,70	4,04	3,40	2,75
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,04	4,73
	Porgand	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	Kokku:		830,87	122,98	26,63	27,58

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukaletükid rõõsa koore-tillikastmes	150,00	285,00	15,32	18,93	13,76
	Riis, aurutatud	125,00	142,14	32,68	0,29	2,77
	Tatar, aurutatud	125,00	99,82	20,71	0,63	3,73
	Peedisalat seemneseguga	50,00	33,10	4,02	2,09	0,56
	Kapsas, kaalikas, kikerhernes, salatikaste	50,00	40,00	4,50	0,45	1,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		841,16	125,00	25,93	30,03

Nädala keskmine: 840,99 124,36 26,06 28,98

Menüü kaloraaž on arvestatud 16-19 vanuseastmele.

PRIA KOOLPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV