

Koolilõuna 06.05-10.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanalihatükid magushapus kastmes	120,00	108,12	17,81	3,35	11,17
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandisalat paprikatega	25,00	11,33	2,16	0,39	0,15
	Punane kapsas, mais, juurseller	25,00	16,18	2,27	0,47	0,46
	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:		558,72	97,73	12,61	22,87
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	200,00	144,20	20,20	4,78	3,11
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem mustasõstrakisselliga (L)	160,00	238,00	32,10	12,45	5,74
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		532,00	78,58	20,15	13,43
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	120,00	192,00	21,48	12,01	15,63
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Peedisalat jõhvikatega	25,00	9,93	1,69	0,05	0,36
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	25,00	10,20	1,44	0,08	0,50
	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:		535,51	76,99	21,39	24,90
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kõogiviljasupp kalaga	200,00	169,89	20,34	7,72	10,80
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Muffin vaniljekastmega (L, G)	100,00	255,30	36,90	6,98	11,47
	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:		571,79	82,90	17,71	26,35
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehackliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	200,00	328,00	39,40	12,50	13,72
	Ürdi-jogurtikaste (L)	50,00	63,00	7,35	3,18	1,23
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	25,65	2,07	1,60	0,44
	Jääsalat, valged oad (keedetud), porgand	50,00	39,10	5,90	0,10	2,26
	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:		661,85	86,04	24,63	22,02
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		571,97	84,45	19,30	21,91

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕOGIVILJA PAKUME IGA PÄEV