

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	150,00	135,15	22,26	4,19	13,96
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,25	2,96
	Porgandisalat paprikatega	50,00	22,65	4,32	0,77	0,29
	Punane kapsas, mais, juurseller	50,00	32,35	4,53	0,94	0,92
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		752,25	135,37	15,14	30,72
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	300,00	216,30	30,30	7,18	4,67
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Kokku:		650,10	98,52	22,87	16,57
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurseestrooganov (L, G)	150,00	240,00	26,85	15,01	19,54
	Kartulipüree (L)	100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
	Riis, aurutatud	100,00	79,86	16,59	0,50	2,99
	Peedisalat jõhvikatega	50,00	19,85	3,38	0,10	0,71
	Porgand, Hiina kapsas, roheline hernes	50,00	20,40	2,87	0,16	1,00
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		700,71	104,65	25,72	32,84
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögililjasupp kalaga	300,00	254,83	30,52	11,58	16,20
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Muffin vaniljekastmega (L, G)	120,00	255,30	36,90	6,98	11,47
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		702,73	102,92	21,91	33,33
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog veisehakkliha, tomatite ja suvikõrvitsaga (G)	300,00	492,00	59,10	18,76	20,58
	Ürdi-jogurtikaste (L)	70,00	88,20	10,29	4,45	1,72
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	51,30	4,14	3,20	0,88
	Jääsalat, valged oad (keedetud), porgand	100,00	78,20	11,80	0,20	4,51
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Õun	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		961,80	126,49	34,18	33,64
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			753,52	113,59	23,96	29,42

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV