

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	Värskekapsasupp 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
	Porgandisalat maisiga	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	Frikadellisupp	200,00	180,00	25,48	9,12	7,48
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti leivadessert moosiga (L)	160,00	267,20	34,16	16,02	6,13
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		585,60	83,90	28,15	17,59
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-Pastaroog tilliga (L)	200,00	238,00	38,40	11,44	8,70
	Aurutatud kõögiviljad	50,00	19,05	2,32	0,22	1,64
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	50,00	78,00	5,20	5,75	1,39
	Hiina kapsa salat tomatiga	25,00	5,13	0,90	0,08	0,34
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes	25,00	19,23	2,25	0,28	1,52
	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:		565,51	80,39	25,01	17,96
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		594,70	86,64	21,94	22,37

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi sööklä personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV