

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)	140,00	288,40	22,90	13,94	13,24
	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	50,00	10,95	1,41	0,14	0,57
	Peet, mais, porgand	50,00	23,80	4,31	0,16	0,66
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseugu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		734,15	100,47	22,99	26,37
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	250,00	267,50	22,90	9,05	11,25
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		611,70	77,70	18,35	21,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati ja paprikaga hautatud kanapada	75,00	119,25	24,38	4,22	14,75
	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	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Kapsas, kikerhernes, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseugu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		604,32	104,10	17,33	27,36
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	250,00	225,00	31,85	11,40	9,35
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Nuikapsas/kapsas (PRIA)	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		653,60	95,19	30,60	20,25
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-Pastaroog tilliga (L)	250,00	297,50	48,00	14,30	10,88
	Aurutatud köögiviljad	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	50,00	10,26	1,80	0,15	0,68
	Kaalikas, punane uba, roheline hernes	50,00	38,45	4,51	0,57	3,04
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemneseugu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		672,36	98,07	28,40	22,78
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		655,23	95,11	23,53	23,67

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV