

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)	150,00	309,00	24,54	14,94	14,19
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,59	0,50	2,99
	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
	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:		855,71	122,29	24,72	30,99
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	300,00	321,00	27,48	10,86	13,50
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		688,20	87,20	20,33	24,64
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)	100,00	52,29	12,40	0,14	1,30
	Riis, aurutatud	100,00	158,57	35,57	0,57	3,57
	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, kikerhersed, punane redis	50,00	23,45	2,81	0,36	1,23
	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:		690,58	123,41	17,71	29,61
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp	300,00	270,00	38,22	13,68	11,22
	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)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Nuikapsas/kapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Kokku:		721,60	106,48	33,04	22,91
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhe-Pastaroog tilliga (L)	300,00	357,00	57,60	17,16	13,05
	Aurutatud köögiviljad	100,00	38,10	4,64	0,44	3,28
	Hapukoore-jogurtikaste sinepiga (L)	100,00	156,00	10,40	11,50	2,78
	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
	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:		851,91	120,11	37,39	28,77
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		761,60	111,90	26,64	27,38

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV