

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

FOOD SERVICES

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	150,00	214,50	19,41	10,80	19,18		
	Tatar, aurutatud	100,00	130,00	28,80	0,26	2,96		
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64		
	Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55		
	Kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68		
	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:		828,95	134,86	20,49	37,96		
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Seljanka (G)	300,00	339,00	37,80	14,55	12,90	
		Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
		Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38	
		PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00					
		Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73	
		Kapsas, valge/punane	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13	
			Kokku:		746,90	108,24	23,45	28,47
		Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
			Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	150,00	219,09	25,50	14,81
Kartulipüree (L)				100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
Riis, aurutatud	100,00			79,86	16,59	0,50	2,99	
Porgandi-õunasalat	50,00			27,50	4,88	1,03	0,41	
Peet, kapsas, mais	50,00			67,01	13,49	0,34	3,89	
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:		735,95	116,12	26,62	27,89		
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g		
	Lõunasöök	Kalasupp	300,00	327,00	22,14	15,72	17,08	
		Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33	
		Kohupiim mustsõstraga (G, L)	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12	
		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:		727,60	96,34	22,64	26,85
		Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
			Lõunasöök	Ühepajatoit sealihaga	150,00	247,14	23,23	17,30
Kartul, aurutatud				200,00	150,86	34,86	0,20	3,91
Peedisalat	50,00			28,12	4,27	1,26	0,54	
Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00			28,60	2,86	1,12	0,91	
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:			704,91	105,68	27,45	21,06	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		748,86	112,25	24,13	28,45		

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV