

## Koolilõuna 27.05-31.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chilli con carne (mahedamaitseline tšilli) (L)	120,00	157,89	17,01	7,44	7,25
	Tatar, aurutatud	70,00	111,00	24,90	0,40	2,50
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,56
	Kapsasalat magusa maisiga	25,00	9,55	1,61	0,07	0,36
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	25,00	15,50	1,02	1,03	0,37
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>626,04</b>	<b>99,87</b>	<b>17,18</b>	<b>19,41</b>
<b>Teisipäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanasupp juurviljadega	200,00	218,00	18,22	14,72	6,18
	Karamellpuding punase sõstrapüreega (L)	160,00	222,40	35,84	5,92	5,92
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>564,80</b>	<b>79,34</b>	<b>21,50</b>	<b>15,85</b>
<b>Kolmapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kalakaste rõõsa koore ja tilliga (L)	75,00	156,00	29,44	9,50	11,68
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66	1,65
	Riis, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Hiina kapsa salat värskel kurgil ja tilliga	25,00	7,80	1,71	0,46	0,32
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	25,00	16,78	1,22	1,01	0,43
	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
	<b>Kokku:</b>		<b>505,86</b>	<b>85,44</b>	<b>20,22</b>	<b>20,53</b>
<b>Neljapäev</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Borš sealihaga	200,00	178,00	19,34	8,50	12,38
	Hapukoor (L)	100,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsinitarretis vahukoorega (L)	160,00	180,80	20,64	9,14	3,95
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>500,30</b>	<b>64,28</b>	<b>20,65</b>	<b>20,94</b>
<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	120,00	212,79	21,09	6,68	7,89
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	50,00	40,00	3,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	25,00	12,80	3,50	1,05	0,52
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	25,00	20,03	2,32	0,58	0,79
	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	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>633,61</b>	<b>93,49</b>	<b>17,59</b>	<b>21,47</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>566,12</b>	<b>84,48</b>	<b>19,43</b>	<b>19,64</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaz on arvestatud 1 vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV