

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)	140,00	184,20	19,85	8,68	8,46
	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	50,00	19,10	3,21	0,15	0,73
	Kaalikas, suvikõrvits, šampinjonid peterselliga	50,00	31,00	2,04	2,06	0,74
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:	700,40	700,40	110,25	19,69	22,14
Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanasupp juurviljadega	250,00	272,50	22,78	18,40	7,73
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:	642,30	642,30	88,82	25,35	18,19
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Peet, kapsas, brokoli (aurutatud)	50,00	33,55	2,44	2,02	0,86
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:	553,43	553,43	93,28	21,86	22,07
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš sealihaga	250,00	222,50	24,18	10,63	15,48
	Hapukoor (L)	10,00	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	Kokku:	567,80	567,80	74,04	22,95	24,83
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Küpsetatud kanakintsulihatükid köögiviljadega	140,00	248,25	24,60	7,79	9,20
	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	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Porgand, punane sibul, rohelised herned	50,00	40,05	4,64	1,16	1,57
	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)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	Kokku:	724,90	724,90	107,74	20,50	24,87
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			637,77	94,82	22,07	22,42

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV