

## Koolilõuna 10.06-12.06.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalkuni guljašš peterselliga (G, L)	120,00	211,20	13,49	15,84	8,70
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	84,83	17,55	0,51	2,89
	Tatar, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandi-ananassisalad	25,00	11,33	2,16	0,39	0,15
	Kapsas, rohelised herned, kõrvits	25,00	20,10	3,58	0,09	0,75
	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>622,66</b>	<b>87,38</b>	<b>24,25</b>	<b>19,23</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 (G)	200,00	254,00	26,40	6,16	9,80
	Jogurti-kamadessert mangokastmega (G, L)	160,00	269,00	40,41	9,13	2,74
	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>647,40</b>	<b>92,09</b>	<b>16,15</b>	<b>16,29</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	Kodune sealihakaste (G, L)	120,00	164,74	14,38	11,77	9,23
	Riis, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Kartulipüree (L)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Kapsa-pourrulaugusalad	25,00	15,95	1,16	1,02	0,29
	Peet, valge redis	5,00	2,27	0,35	0,01	0,13
	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>570,96</b>	<b>82,82</b>	<b>21,38</b>	<b>20,76</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>613,67</b>	<b>87,43</b>	<b>20,60</b>	<b>18,76</b>

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 naiseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV