



Koolilõuna 31.05-04.06.2021

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-hapukoorekaste	140,00	255,00	7,30	15,00	11,90
	Kartul, aurutatud	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Riis, aurutatud (mahe)	100,00	113,71	26,14	0,23	2,21
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,70	8,65	3,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	9,90	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		720,44	107,35	22,40	24,34
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe) kaste	140,00	263,00	20,47	15,70	11,90
	Kartul, aurutatud	100,00	70,86	15,00	0,49	2,16
	Tatar, aurutatud	100,00	79,86	16,57	0,50	2,97
	Porgandi-ananassisalat	50,00	51,90	7,98	2,95	1,07
	Kaalikasalat	50,00	38,90	4,88	1,90	1,34
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,00
	Kokku:		720,71	108,35	24,92	26,60
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Boršisupp	300,00	270,00	24,24	12,62	16,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Saiavorm piimaga	160,00	234,00	47,88	9,12	3,42
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		728,40	110,35	27,47	27,71
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pastaroog kanaga	350,00	389,60	49,86	14,14	15,30
	Koorekaste	40,00	78,72	3,18	6,90	1,06
	Kaalika-porgandisalat	50,00	36,50	6,80	2,05	0,46
	Hiinakapsasalat	50,00	16,90	7,27	0,14	1,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	60,00	138,00	29,52	1,00	4,73
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,70	6,20	0,20	1,13
	Kokku:		741,22	107,58	26,98	26,91
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš sealihast	150,00	255,00	13,82	16,71	13,18
	Kartul, aurutatud (mahe)	100,00	75,43	17,43	0,10	1,96
	Porgandisalat	50,00	54,70	5,65	3,39	1,54
	Hapukapsasalat	50,00	21,50	5,36	0,06	0,50
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		624,73	85,11	23,65	24,33

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud III vanuseastmele.