

Koolilõuna 29.05-02.06.2023

**LIHAVABA**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorekaste porgandite ja porruga	140,00	199,60	10,20	13,56	6,01
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	42,20	2,65	3,01	1,06
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	50,00	37,90	2,50	0,21	0,77
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>695,36</b>	<b>99,85</b>	<b>21,54</b>	<b>20,80</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kõõgiviljapada küüslauguga	140,00	256,32	18,54	12,47	7,85
	Kartul, aurutatud	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	50,00	34,50	3,67	1,67	0,59
	Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste	50,00	47,60	2,40	3,10	1,76
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>695,28</b>	<b>95,01</b>	<b>22,86</b>	<b>22,04</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Aedviljasupp nuudlitega	250,00	266,32	22,25	7,38	6,85
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>695,58</b>	<b>97,27</b>	<b>22,07</b>	<b>19,62</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerhernekarri	140,00	244,00	17,65	12,47	7,85
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Bulgur, aurutatud	70,00	85,70	16,40	0,55	2,84
	Kaalika-ananassisalat	50,00	50,80	5,45	0,15	0,58
	Kapsas, valge redis, kikerhersed, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,16	3,37	2,62
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>697,46</b>	<b>92,50</b>	<b>20,74</b>	<b>24,19</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisi-kõõgivilja plov	140,00	259,65	25,66	10,12	7,25
	Jogurti-tomatikaste	50,00	30,80	2,78	2,66	1,39
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	50,40	4,70	3,38	1,53
	Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemnesegu	50,00	56,10	4,16	3,14	2,16
	Keefiri-marjajook	100,00	79,70	13,60	1,44	2,17
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>705,71</b>	<b>94,70</b>	<b>24,67</b>	<b>22,30</b>

Nädala keskmine: 697,88 95,87 22,38 21,79

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

**PRIA KOOLIIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV**

Koolilõuna 05.06-09.06.2023

**LIHAVABA**

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Chili sin carne	140,00	236,00	16,00	13,01	7,04
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandisalat kreeka pähklitega	50,00	49,90	7,60	3,29	1,01
	Juurseller, rohelistes herned, peet, salatikaste	50,00	36,10	4,00	0,20	1,37
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>712,06</b>	<b>106,00</b>	<b>21,45</b>	<b>23,22</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Köögilijad magus-hapus kastmes	140,00	277,41	20,32	11,87	8,88
	Kartul(mahe), aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis(mahe), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kaalikasalat tilli ja päevalilleseemnetega	50,00	42,50	6,35	4,09	0,61
	Hiinakapsas, redis, mais, salatikaste	50,00	32,30	4,02	3,01	1,02
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>692,67</b>	<b>97,83</b>	<b>23,33</b>	<b>22,36</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätseesupp	250,00	241,00	20,65	11,68	8,67
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	247,70	38,90	3,74	3,34
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>729,86</b>	<b>99,33</b>	<b>21,80</b>	<b>21,51</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Suvikõrvitsahautis ubadega	140,00	236,58	21,36	14,23	7,12
	Kartul, aurutatud	70,00	36,60	8,68	0,10	0,91
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	33,00	3,15	1,71	0,65
	Peet, seller, hapukurk, salatikaste, seemnesegu	50,00	61,70	4,04	3,40	2,75
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Leiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,87	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>655,54</b>	<b>92,17</b>	<b>23,73</b>	<b>21,91</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjuuurviljad rõõsa koore-tillikastmes	140,00	235,65	14,90	14,65	9,65
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Peedisalat seemneseguga	50,00	33,10	4,02	2,09	0,56
	Kapsas, kaalikas, kikerhersed, salatikaste	50,00	40,00	4,50	0,45	1,26
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	120,00	65,76	5,70	3,06	3,86
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>673,31</b>	<b>97,12</b>	<b>21,59</b>	<b>22,91</b>

Nädala keskmine: 692,69 98,49 22,38 22,38

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV