

## Koolilõuna 25.09-29.09.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Värsked kapsa-hakklihahautis	120,00	250,60	30,78	10,27	8,68
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14	2,72
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Porgand, paprika, roheline hernes	50,00	37,81	5,85	0,33	1,48
	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(MAHE), keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	<b>Kokku:</b>		<b>629,25</b>	<b>95,83</b>	<b>18,35</b>	<b>19,99</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tähestikusupp kanalihaga	250,00	216,09	27,02	12,96	4,20
	Jõhvika mannavahat piimaga	160,00	146,88	31,04	1,05	2,83
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE), keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>526,27</b>	<b>93,56</b>	<b>14,84</b>	<b>10,97</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pikkpoiss punasest kalast	75,00	171,75	5,24	13,05	7,95
	Kartuli(MAHE)-lillkapsapüree	70,00	63,91	10,08	1,84	1,64
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Soe koorekaste	50,00	72,50	3,47	5,95	1,15
	Hiina kapsa salat värsked kurgi ja tilliga	50,00	15,60	3,41	0,92	0,64
	Kaalikas, punane kapsas, pirn	50,00	36,54	6,65	0,11	0,90
	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(MAHE), keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Ploom (PRIA)	100,00	45,70	10,01	0,30	0,50
	<b>Kokku:</b>		<b>677,80</b>	<b>84,36</b>	<b>29,76</b>	<b>20,00</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	250,00	225,00	10,63	12,58	16,78
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-kookospuding apelsini-mango(MAHE)kastmega	160,00	267,20	66,24	3,94	5,31
	PRIA Piimatooted (piim(MAHE), keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>675,80</b>	<b>111,87</b>	<b>19,49</b>	<b>26,66</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Riisipajaroog porgandi ja veiselihaga	250,00	391,00	47,60	14,30	10,65
	Ürdised ahjuköögiviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Jogurti-kodujuustukaste	50,00	40,00	1,79	1,79	4,17
	Kapsa-juurselleri-õunasalat	50,00	25,60	6,99	2,10	1,03
	Jääsalat, punane sibul, tomat	50,00	23,16	4,00	0,16	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(MAHE), keefir)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>722,36</b>	<b>94,81</b>	<b>27,07</b>	<b>23,80</b>
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>646,30</b>	<b>96,09</b>	<b>21,90</b>	<b>20,28</b>