

Koolilõuna 20.05-24.05.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L, G)	140,00	200,20	18,12	10,08	17,90
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Hiina kapsa ja paprika salat	50,00	9,68	2,01	0,09	0,55
	Punane kapsas, mais, lillkapsas (aurutatud)	50,00	42,67	9,18	0,35	2,68
	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:		698,65	109,72	19,10	33,01
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-pastasupp (G)	250,00	282,50	31,50	12,13	10,75
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Kakaotarretis marjapüreega (L)	160,00	220,40	36,30	5,55	9,38
	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:		667,40	97,02	20,86	25,53
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine pasta hakklihaga	250,00	267,28	33,80	15,22	13,61
	Soe valgekaste (L, G)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Hiinakapsa-kurgisalat	50,00	27,50	4,88	1,03	0,41
	Peet, kapsas, läätsed (keedetud)	50,00	67,01	13,49	0,34	3,89
	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:		664,66	94,00	28,76	25,28
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka	250,00	272,50	18,45	13,10	14,23
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Marja-mannavaht piimaga (G, L)	160,00	208,00	38,70	3,57	4,12
	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:		650,10	87,73	19,85	23,22
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ühlepajatoit sealihaga	250,00	330,66	55,68	17,01	11,74
	Peedisalat porruga	50,00	28,12	4,27	1,26	0,54
	Punane kapsas, roheline hernes, marineeritud kurk	50,00	28,60	2,86	1,12	0,91
	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	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		614,58	98,35	26,80	18,65
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			659,08	97,36	23,07	25,14

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÕÕGIVILJA PAKUME IGA PÄEV