




Koolilõuna 16.12-20.12.024

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-karrikaste (L)	140,00	151,83	4,09	10,21	11,10
	Riis, aurutatud	70,00	110,39	18,81	3,32	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	120,10	24,96	0,94	3,97
	Hiiina kapsa-paprikasalat	100,00	25,40	2,06	1,12	1,17
	Punane kapsas, mais, brokoli	100,00	51,40	6,50	0,77	3,03
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun (PRIA)	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		723,36	97,43	26,04	27,28
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	250,00	251,47	15,46	16,80	10,69
	Mustikakissell vahukoorega	160,00	214,00	25,90	9,25	6,57
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Kaalikas (PRIA)	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Kokku:		624,20	76,63	27,15	21,93
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkuni-köögiviljapada ürtidega	140,00	181,44	17,47	9,42	8,31
	Bulgur, keedetud (G)	70,00	81,76	17,43	0,53	2,71
	Tatar, aurutatud	70,00	56,42	11,88	0,35	2,08
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Jääsalat, punane uba, porrulauk	100,00	57,70	8,17	0,32	3,92
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Glögi	100,00	23,90	5,84	0,01	0,12
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Pim (PRIA)	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kokku:		711,26	106,91	22,47	24,64
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Selge lõhesupp	250,00	231,00	11,50	14,70	12,20
	Kohupiima-piparkoogidessert kirsimoosiga (G)	160,00	248,00	32,10	9,50	8,54
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	50,00				
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		634,50	78,25	25,40	24,92
Reede	JÕULULÕUNA 	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst (G, PT)	60,00	119,40	11,52	4,45	7,68
	Kartul, aurutatud	70,00	50,80	10,80	0,07	1,33
	Ahjuköögiviljad	70,00	49,50	7,75	1,01	1,01
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Hapukapsas, hautatud	100,00	57,30	5,55	3,18	0,87
	Marineeritud kõrvits, porgand, peet, pohlad	100,00	56,90	11,80	0,28	0,73
	Salatikaste	5,00	32,19	0,10	3,53	0,01
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Vaarika-mündijook	100,00	44,00	11,00	0,00	0,00
	Rukkileiva-ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Mandariin	100,00	30,00	6,20	0,10	0,70
	Kokku:		669,77	94,31	22,37	19,71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			672,62	90,70	24,69	23,70

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonaalt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA PUU-JA KÖÖGIVILJA NING KOOLIPUUKUMI IGA PÄEV