

**Koolilõuna 02.09-06.09.2024**

Esmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kokku:		0,00	0,00	0,00	0,00

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaga (G)	250,00	165,89	24,84	5,82	5,64
	Kohupiimavaht moosiga (L)	160,00	331,07	59,36	8,26	4,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Paprika	100,00	28,00	6,40	0,20	1,10
	Kokku:		648,06	116,75	15,28	15,17

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (G, L)	140,00	115,58	6,05	7,88	5,86
	Kartulipuder (L)	70,00	53,57	11,09	0,43	1,65
	Kinoa, keedetud	70,00	73,81	13,59	1,33	2,72
	Kapsa-kurgisalat tilliga	50,00	10,06	2,38	0,03	0,49
	Porgand, mais, kaalikas	50,00	22,08	5,26	0,21	0,67
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Arbuus	100,00	33,48	7,34	0,30	0,50
	Kokku:		556,94	73,34	23,39	18,32

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp Vahemere ürtidega	250,00	193,20	21,54	9,34	8,49
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Kakaokissell kirsimoosiga (L)	160,00	198,09	29,17	6,94	5,55
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Kokku:		582,31	86,59	20,48	19,11

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	250,00	400,14	56,07	12,58	18,17
	Külm hapukoorekaste sidruniga (L)	50,00	58,89	2,49	4,80	1,44
	Aurutatud köögiviljad	50,00	21,09	4,47	0,20	1,38
	Hiina kapsa salat virsikuga	50,00	15,63	3,32	0,10	0,70
	Jääsalat, tomat, redis,	50,00	8,95	2,03	0,07	0,38
	Salatikaste	10,00	64,38	0,19	7,06	0,03
	Seemnesegu	10,00	60,88	1,28	5,16	2,82
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kokku:		801,13	109,48	30,97	28,50
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		517,69	77,23	18,02	16,22

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personaliilt

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi PT-portsjontode

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV