



Koolilõuna 16.11.-20.11.2020

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada porgandite, herneste ja maisiga	140,00	281,00	10,89	16,00	11,80
	Tatar, sömer, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta(mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Peedi-õunasalat	50,00	26,50	5,90	1,46	0,36
	Värskekapsa-kurgisalat	50,00	10,30	2,36	1,07	0,43
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn, õun (PRIA)	100,00	46,80	13,62	0,00	0,15
	Kokku:		697,30	96,12	22,93	25,60
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hernesupp suitsulihaga	250,00	280,00	24,00	13,10	10,70
	Jogurtisupp värsketest marjadest röstitud täisterakaerahelvestega	160,00	258,30	40,60	7,39	7,03
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand, paprika (PRIA)	100,00	29,60	7,45	0,20	0,80
	Kokku:		737,70	101,40	24,07	25,69
Kolmapäev	LÄTI KÖÖK	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov	140,00	241,00	6,47	12,70	11,90
	Ahjukartulid köömnetega	70,00	104,00	18,10	3,01	2,13
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Värskekapsasalat linaseemnete ja porruga	50,00	46,00	4,42	3,06	1,60
	Kaalika-ananassisalat kreeka pähklitega	50,00	55,90	6,15	2,23	1,24
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	Kokku:		744,60	96,29	24,54	25,58
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalasupp munaga	250,00	200,00	22,00	10,30	12,30
	Maasikatarretis vahukoorega	160,00	243,00	38,01	8,70	3,54
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas valge/punane (PRIA)	100,00	28,90	6,75	0,25	1,12
	Kokku:		641,70	96,11	22,63	24,12
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veise (mahe)lihahautis paprika ja selleriga	140,00	171,00	9,91	11,00	8,20
	Kartul, aurutatud(mahe)	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Pasta/ täisterapasta (mahe)	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Hiinakapsasalat tilliga	50,00	31,20	1,53	2,54	0,77
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	38,00	4,00	2,41	0,65
	mahlajook	140,00	109,00	16,70	3,22	3,70
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Leivatoodete valik	30,00	68,90	14,80	0,50	2,36
	Kaalikas (PRIA)	100,00	36,10	9,10	0,06	1,37
	Kokku:		668,80	95,39	23,02	25,24

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.