

## Koolilõuna 29.05-02.06.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koorene kanakaste porgandite ja porruga	120,00	171,53	8,01	11,64	7,97
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kapsasalat linaseemnetega	25,00	21,10	1,33	1,51	0,53
	Kaalikas, peet, mais, salatikaste	25,00	18,95	1,25	0,10	0,39
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>593,28</b>	<b>89,22</b>	<b>17,32</b>	<b>20,42</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kümne köögiviljasupp sealihaga	200,00	213,36	18,16	7,29	7,92
	Jogurti-kohupiimadessert maasikakastmega	160,00	236,50	37,40	11,40	6,80
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>629,06</b>	<b>88,49</b>	<b>22,13</b>	<b>21,69</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihapada tomatite ja küüslauguga	120,00	213,43	17,03	11,49	8,74
	Kartulipüree	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-sellerisalat seesamiseemnetega	25,00	17,25	1,84	0,84	0,29
	Redis, punane kapsas, hapukurk, salatikaste	25,00	23,80	1,20	1,55	0,88
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>577,38</b>	<b>84,60</b>	<b>18,81</b>	<b>20,33</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalasupp nuudlitega	200,00	235,20	19,36	7,94	10,24
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Apelsini-mangotarretis vahukoorega	160,00	199,00	38,00	8,41	3,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>630,50</b>	<b>88,51</b>	<b>21,95</b>	<b>21,58</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihaplov	150,00	228,75	25,65	7,67	7,80
	Jogurti-tomatikaste	25,00	15,40	1,39	1,33	0,70
	Peedi-küüslaugusalat	25,00	25,20	2,35	1,69	0,77
	Hiinakapsas, porgand, punased oad, salatikaste, seemneseegu	25,00	28,05	2,08	1,57	1,08
	Keefiri-marjajook	100,00	79,70	13,60	1,44	2,17
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkieiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>572,20</b>	<b>83,00</b>	<b>16,95</b>	<b>18,88</b>

Nädala keskmine: 600,48 86,76 19,43 20,58

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

## Koolilõuna 05.06-09.06.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealihaguljašš	120,00	199,71	10,11	13,45	8,83
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Pasta/ täisterapasta	70,00	107,00	22,40	0,67	3,61
	Porgandisalat kreeka pähklitega	25,00	24,95	2,39	1,65	0,50
	Juurseller, rohelistes herned, peet, salatikaste	25,00	18,05	2,00	0,10	0,69
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	14,10	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		<b>598,81</b>	<b>87,03</b>	<b>19,46</b>	<b>22,39</b>

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga	200,00	192,00	19,20	9,46	9,00
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Õuna-leivakreem piimaga	160,00	236,00	37,70	6,31	4,66
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>629,40</b>	<b>90,21</b>	<b>21,37</b>	<b>20,96</b>

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Broilerikintsufleetükid magus-hapus kastmes	120,00	239,14	17,06	11,57	9,91
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kaalikasalat tilli ja päevalilleseemnetega	25,00	21,25	3,18	2,05	0,31
	Hiinakapsas, redis, mais, salatikaste	25,00	16,15	2,01	1,51	0,51
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	27,30	6,34	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		<b>583,04</b>	<b>83,51</b>	<b>18,80</b>	<b>21,15</b>

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomati-läätse supp hakklihaga	200,00	192,00	19,36	9,40	8,10
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Sõstra-rukkivaht piimaga	160,00	247,70	38,90	3,74	3,34
	PRIA Piimatooted (piim50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,70	3,15
	Kaalikas (PRIA)	100,00	38,20	9,10	0,30	1,37
	<b>Kokku:</b>		<b>646,90</b>	<b>92,17</b>	<b>18,84</b>	<b>19,51</b>

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjkalatükid rõõsa koore-tillikastmes	120,00	228,00	12,26	15,15	11,01
	Riis, aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Peedisalat seemneseguga	25,00	16,55	2,01	1,05	0,28
	Kapsas, kaalikas, kikerherned, salatikaste	25,00	20,00	2,25	0,23	0,63
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00	54,80	4,75	2,55	3,22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	13,50	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>595,15</b>	<b>84,35</b>	<b>20,14</b>	<b>21,93</b>

Nädala keskmine: 610,66 87,45 19,72 21,19

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV