Koolilõuna 27.11-01.12.2023

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihapada porgandiga (G, L)	140,00	217,00	18,06	17,64	7,73
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99	4,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,61	0,35	2,09
	Punapeedisalat küüslauguga	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Kõrvits, roheline hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15	1,35
	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:		**686,45**	**100,22**	**26,64**	**21,82**

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	250,00	305,00	36,25	10,55	15,00
	Marjatarretis vanillikastmega (L)	160,00	177,60	37,44	1,02	3,79
	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:		**624,90**	**102,53**	**12,60**	**23,86**

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljahautis (L, G)	140,00	194,60	22,88	7,92	9,60
	Kartulipüree (L)	70,00	53,27	8,97	2,10	1,30
	Riis, aurutatud	70,00	91,00	20,16	0,18	2,07
	Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54	0,30
	Valge redis, punane kapsas, mais	50,00	28,00	4,23	0,69	0,81
	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	10,02	0,00	0,30
	Kokku:		**616,07**	**94,94**	**18,84**	**19,54**

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalkunisupp	250,00	242,00	20,83	11,35	13,40
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Jogurtidessert kookose ja marjapüreega (L)	160,00	276,80	34,88	19,04	5,23
	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:		**688,40**	**86,29**	**33,57**	**23,50**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G)	250,00	250,00	31,68	11,78	15,13
	Koorekaste tilliga (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	50,00	51,77	12,07	0,07	1,36
	Hiina kapsa salat mungubadega	50,00	58,50	8,05	0,32	4,47
	Porgand, mais, suvikõrvits	50,00	31,30	4,29	1,02	0,81
	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:		**694,44**	**97,91**	**25,35**	**29,13**

NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**662,05**	**96,38**	**23,40**	**23,57**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄEV