Koolilõuna 05.02-09.02-2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök	Paneeritud kala, koorekaste 70/70	140,00	200,20	12,12	10,08
	Täisterapasta/pasta (G)	70,00	126,00	24,01	0,99
	Tatar, keedetud (G)	70,00	84,70	19,04	0,51
	Kapsa-paprikasalat	50,00	33,20	3,98	1,37
	Kõrvits, hernes, kaalikas	50,00	37,55	6,80	0,15
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00
	Kokku:		**741,30**	**102,90**	**23,18**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	140,00	139,30	5,28	8,99
	Kartul, aurutatud	140,00	103,54	24,14	0,14
	Riis aurutatud	70,00	79,10	15,68	0,50
	Punapeedisalat küüslauguga	50,00	20,90	3,50	0,10
	Valge redis, aedoad, porgand	50,00	18,40	2,08	0,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,02	0,00
	Kokku:		**618,99**	**86,75**	**20,41**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
Lõunasöök	Kanasupp (G)	250,00	317,50	33,00	12,70
	Kohupiim mustsõstrakisselliga (L)	160,00	262,40	54,72	3,04
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20
	Kokku:		**727,30**	**117,92**	**16,77**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
Lõunasöök	Sealihapada	140,00	175,00	7,56	8,99
	Kartulipüree (L)	70,00	63,28	10,15	1,66
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35
	Porgandisalat	50,00	22,00	3,34	0,54
	Pastinaak, šampinjonid, marineeritud kurk	50,00	33,05	5,30	0,22
	Kodujuust (PRIA) (L)	25,00	25,75	0,63	1,10
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
	Kapsas, valge/punane (PRIA)	100,00	27,30	4,24	0,20
	Kokku:		**613,63**	**68,87**	**23,14**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**
Lõunasöök	Makaronid hakklihaga	220,00	90,00	11,70	1,90
	Tomatikaste	50,00	78,00	3,69	6,45
	Hiina kapsa salat	50,00	13,20	1,99	0,15
	Punane kapsas, mais, brokoli (aurutatud)	50,00	19,45	3,08	0,13
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L)	100,00			
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	50,00	115,00	24,60	0,83
	Õun (PRIA)	100,00	67,60	15,30	0,20
	Kokku:		**514,85**	**61,83**	**22,83**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**643,21**	**87,65**	**21,26**

Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUU-JA KÖÖGIVILJA PAKUME IGA PÄE

ann

Valgud, g
16,90
4,65
2,89
0,76
1,35
0,01
2,42
3,94
0,00
32,91
Valgud, g
8,08
2,72
2,04
0,86
0,56
0,01
2,42
3,94
0,30
20,93
Valgud, g
15,25
2,72
3,94
0,60
22,51
Valgud, g
15,54
1,65
2,09
0,30
1,85
3,33
0,01
2,42
3,94
1,13
32,25
Valgud, g
5,55
0,85
0,73
0,92
0,02
2,42
3,94
0,80
15,22
24,76

EV