# Koolilõuna 18.03-22.03.2024

Sisaldab G-gluteeni L-laktoosi

| Esmaspäev | | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lõunasöök | Hakklihakaste (G, L) | 150,00 | 297,00 | 5,07 | 24,60 | 13,68 |
| | Riis, aurutatud | 100,00 | 130,00 | 28,80 | 0,26 | 2,96 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 100,00 | 180,00 | 34,30 | 1,41 | 6,64 |
| | Hiina kapsa salat ananassiga | 100,00 | 33,10 | 6,20 | 0,26 | 1,00 |
| | Pastinaak, hernes, mais | 100,00 | 51,40 | 7,14 | 0,36 | 2,88 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 10,00 | 61,10 | 1,42 | 5,36 | 2,42 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| | **Kokku:** | | **974,15** | **123,38** | **37,15** | **34,32** |
| **Teisipäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Lõunasöök | Koorene kanasupp karriga (L) | 300,00 | 280,20 | 21,66 | 13,98 | 15,87 |
| | Kohupiimakreem marjamoosiga | 160,00 | 177,60 | 37,44 | 1,02 | 3,79 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| | **Kokku:** | | **628,20** | **94,22** | **16,20** | **24,99** |
| **Kolmapäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Lõunasöök | Sealiha strooganov (L, G) | 150,00 | 271,50 | 6,20 | 21,30 | 13,35 |
| | Kartulipüree (L) | 100,00 | 90,40 | 14,50 | 2,37 | 2,35 |
| | Tatar, aurutatud | 100,00 | 79,86 | 16,59 | 0,50 | 2,99 |
| | Porgandi-apelsinisalat | 100,00 | 50,10 | 13,02 | 0,38 | 1,12 |
| | Peet, hapukurk, oad | 100,00 | 41,90 | 6,34 | 0,24 | 2,44 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 10,00 | 61,10 | 1,42 | 5,36 | 2,42 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Pirn (PRIA) | 100,00 | 46,40 | 10,20 | 0,00 | 0,30 |
| | **Kokku:** | | **768,11** | **87,61** | **35,05** | **29,40** |
| **Neljapäev** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Lõunasöök | Kanapada ürtidega | 150,00 | 201,00 | 10,68 | 12,56 | 10,82 |
| | Riis, aurutatud | 125,00 | 113,00 | 18,13 | 2,96 | 2,94 |
| | Täisterapasta/pasta (G) | 125,00 | 99,82 | 20,73 | 0,63 | 3,73 |
| | Kõrvitsa-õunasalat Kreeka pähklitega | 100,00 | 21,90 | 2,81 | 0,28 | 1,49 |
| | Pastinaak, roheline hernes, redis | 50,00 | 36,55 | 4,54 | 0,62 | 1,79 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 10,00 | 61,10 | 1,42 | 5,36 | 2,42 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Porgand (PRIA) | 100,00 | 32,40 | 5,60 | 0,20 | 0,60 |
| | **Kokku:** | | **739,02** | **93,45** | **27,49** | **28,52** |
| **Reede** | | **Kogus, g** | **Energia, kcal** | **Süsivesikud, g** | **Rasvad, g** | **Valgud, g** |
| Lõunasöök | Pasta lõhega ja tilliga (G) | 300,00 | 453,00 | 68,70 | 12,45 | 13,20 |
| | Ahjuköögiviljad | 100,00 | 72,10 | 9,50 | 2,45 | 1,32 |
| | Koorekaste sidruniga (L) | 50,00 | 58,50 | 2,49 | 4,74 | 1,43 |
| | Kapsa salat kurgi ja spinatiga | 100,00 | 19,70 | 2,20 | 0,32 | 1,50 |
| | Porgand, kikerhernes, mais | 100,00 | 74,20 | 12,00 | 0,90 | 2,96 |
| | Salatikaste | 5,00 | 35,25 | 0,03 | 3,90 | 0,01 |
| | Seemnesegu | 10,00 | 61,10 | 1,42 | 5,36 | 2,42 |
| | PRIA Piimatooted (piim, keefir) (L) | 100,00 | | | | |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | 60,00 | 138,00 | 29,52 | 1,00 | 4,73 |
| | Õun (PRIA) | 100,00 | 48,30 | 10,90 | 0,00 | 0,00 |
| | **Kokku:** | | **960,15** | **136,76** | **31,12** | **27,57** |
| | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **813,93** | **107,08** | **29,40** | **28,96** |

**Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi söökla personalilt.**

Menüü kaloraaž on arvestatud III vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA PAKUME IGA PÄEV