



## Koolilõuna 02.03-06.03.2020

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanakaste porgandite ja kaalikatega	140,00	197,50	9,97	13,65	11,50
	Makaron/täistera makaron	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Kartul, aurutatud	70,00	52,80	12,20	0,07	1,37
	Kapsasalat linaseemnetega	50,00	54,80	5,65	2,39	1,54
	Peedi-õunasalat	50,00	26,30	5,81	0,46	0,36
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun(MAHE) (PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		655,40	96,76	21,38	25,09

Teispäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine oasupp sealihaga	250,00	212,00	24,90	6,49	9,30
	Panna cotta maasikakastmega	150,00	236,80	37,86	11,95	4,85
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	<b>Kokku:</b>		678,40	102,99	23,29	23,52

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihaguljašš	140,00	210,00	8,97	11,36	9,10
	Kartul, aurutatud	70,00	73,80	14,40	1,34	1,65
	Tatar, aurutatud	70,00	55,90	11,60	0,35	2,09
	Porgandi-redisesalat pähkliitega	50,00	49,90	10,21	2,79	1,29
	Kapsasalat tilli ja porruga	50,00	32,40	3,30	2,09	0,61
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	41,00	11,90	0,00	0,30
	<b>Kokku:</b>		660,20	92,11	22,58	23,81

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhesupp köögiviljadega	250,00	198,60	11,00	9,06	12,30
	Kissell kuivatatud puuviljadest vahukoorega	150,00	231,00	45,71	8,50	1,25
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Peakapsas, valge (PRIA)	100,00	26,90	6,20	0,20	1,13
	<b>Kokku:</b>		653,70	94,64	22,41	23,45

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, kokku, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Veiseliha(MAHE)pada paprikaga	140,00	220,00	8,97	12,60	8,20
	Pasta(MAHE) / täisterapasta	70,00	85,80	17,50	0,73	3,07
	Riisisegu (must, punane, valge), aurutatud	70,00	79,60	18,30	0,16	1,55
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	30,40	5,07	1,02	0,85
	Porgandi-kaalikasalat apelsinidega	50,00	36,50	4,70	2,06	0,46
	PRIA Piimatooted (piim, keefir)	150,00	82,20	7,13	3,82	4,83
	Leiva- ja sepikutoodete valik (5 sorti)	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (MAHE)(PRIA)	100,00	47,20	13,10	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		696,70	99,37	21,22	22,89

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.