

Koolilõuna 20.03-24.03.2023

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakklihakaste letšoga	40.00	80.23	20.90	4.44	4.86
	Kana-köögivilja hautis	40.00	34.96	2.98	1.58	4.20
	Köögivilja nuudlivokk	40.00	33.20	6.93	1.04	1.61
	Kartul, aurutatud	40.00	29.28	7.75	0.50	0.35
	Riis, aurutatud	40.00	51.52	11.50	0.13	1.00
	Ahjujuurviljad ürtidega	25.00	22.20	3.78	0.46	0.41
	Peedisalat päevalilseemnetega	25.00	16.15	1.16	0.88	0.27
	Kapsa-porgandisalat	25.00	15.00	0.60	0.72	0.71
	Punase kapsasalat porruga	25.00	6.81	1.06	0.05	0.28
	Kanasupp maisi ja paprikaga	50.00	38.00	3.26	1.45	2.77
	Maasikamaius	100.00	154.00	16.60	8.75	1.75
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	14.10	0.00	0.30
	Kokku:		674.55	112.33	23.25	24.88

Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
	Köögiviljaragu sealihaga	40.00	75.20	1.84	6.70	3.12
	Maksakaste	40.00	25.60	1.44	0.66	3.11
	Kartulivorm juustuga	40.00	49.60	6.43	2.32	2.11
	Bulgur, aurutatud	40.00	49.00	9.38	0.32	1.62
	Tatar, aurutatud	40.00	39.90	7.56	0.25	1.49
	Aurutatud köögiviljad	25.00	36.30	2.76	2.49	0.38
	Kapsa-sellerisalat	25.00	15.90	1.09	1.05	0.29
	Kaalika-porgandi linaseemnetega	25.00	12.40	1.28	0.40	0.51
	Peedisalat õuntega	25.00	9.56	1.52	0.08	0.34
	Hernesupp sealihaga	50.00	57.32	3.45	3.01	2.14
	Kakaokissell moosiga	100.00	170.00	31.25	3.44	2.33
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
	Porgand	100.00	29.00	6.82	0.25	1.12
	Kokku:		716.58	96.53	24.21	24.92

Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-aedvilja pada	40.00	71.36	4.37	4.37	3.78
	Sinepine kalkunikaste	40.00	70.32	2.23	4.68	3.88
	Läätse-köögiviljapada	40.00	48.50	6.34	1.05	2.80
	Pasta	40.00	61.20	12.00	0.38	2.06
	Kartulipüree	40.00	28.30	5.54	0.20	0.86
	Rõstitud kaalikas ja porgand	25.00	15.80	1.38	0.94	0.43
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	25.00	16.70	1.30	0.68	0.37
	Hiinakapsasalat tomati ja tilliga	25.00	16.66	2.62	0.84	0.02

	Riivitud peet	25.00	8.10	1.40	0.05	0.15
	Lõhesupp riisi ja aedviljadega	50.00	55.25	7.60	1.84	3.12
	Riisipuding kirsikastmega	100.00	177.00	12.44	6.36	2.11
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
	Õun (PRIA)	100.00	48.30	13.50	0.00	0.00
	Kokku:		764.29	92.43	24.64	25.96

Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
Lõunasöök	Guljašš sealihast	40.00	74.50	1.62	4.23	3.12
	Aasia nuudliroog kanaga	40.00	23.50	1.52	1.02	1.85
	Kikerherne pada lillkapsa ja cous-cousiga	40.00	70.36	4.71	4.36	2.66
	Riis, aurutatud	40.00	63.50	13.70	0.23	1.43
	Tatar, aurutatud	40.00	39.90	7.56	0.25	1.49
	Küpsetatud köögiviljad	25.00	35.50	6.05	0.73	0.66
	Peedisalat roheline sibulaga	25.00	26.90	1.43	1.65	1.16
	Valge redise-maisialat seesamiseemnetega	25.00	29.40	2.79	1.67	0.41
	Kapsasalat marineeritud kurgiga	25.00	7.72	1.18	0.08	0.28
	Peedisupp hakkliahaga	50.00	64.10	4.61	4.73	1.36
	Hapukoor	5.00	11.10	0.19	1.08	0.17
	Kama-kohupiimavaht	100.00	129.00	26.90	0.91	2.42
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
	Apelsin	100.00	32.40	8.50	0.20	0.60
	Kokku:		754.68	102.47	24.38	23.97

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesi kud, g	Rasva d, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhiko pajaroog hakkliahaga	40.00	63.90	2.71	4.03	5.10
	Kalakaste suvikõrvitsa ja ürtidega	40.00	50.50	3.83	2.29	1.86
	Ratatouille	40.00	50.00	5.71	4.36	2.66
	Ahjukartul	40.00	58.40	9.30	1.64	1.14
	Riis	40.00	39.90	7.56	0.25	1.49
	Hautatud juurviljad	25.00	15.30	1.74	0.68	0.30
	Punase kapsa-ananassialat seemneseguga	25.00	22.36	1.96	1.35	0.27
	Porgandisalat roheliste hernestega	25.00	14.85	0.83	1.06	0.31
	Peedisalat hapukoore ja mädarõikaga	25.00	10.30	1.81	0.05	0.31
	Seljanka	50.00	31.60	2.56	1.10	2.67
	Puuvilhatarretis vahukoorega	100.00	158.00	24.60	5.62	2.29
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100.00	54.80	4.75	2.55	3.22
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40.00	92.00	16.96	0.70	3.15
	Pirn (PRIA)	100.00	46.40	14.10	0.00	0.30
	Kokku:		708.31	98.42	25.68	25.07

Nädala keskmine: 723.68 100.44 24.43 24.96

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME