

Koolilõuna 19.02-23.02.2024

Esmaspäev	19.02.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mehhiko pada hakklihaga	50,00	47,65	1,93	3,09	2,73
	Koorene kanapada	50,00	35,40	2,08	1,46	3,17
	Tatar, aurutatud	50,00	39,90	7,56	0,25	1,49
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjuuurviljad ürtidega	50,00	36,05	4,75	1,23	0,66
	Peedi-kõrvitsaseemnesalat	50,00	33,10	3,48	1,26	1,28
	Porgandi-redisesalat	50,00	23,50	2,08	1,29	0,34
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Köögivilja püreesupp krutoonidega	120,00	47,64	7,87	0,90	1,34
	Kakao-kohupiimakreem moosiga	120,00	211,20	21,96	11,29	5,40
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn (PRIA)	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		732,24	103,17	23,77	22,48
Taimetoit	Lätsekarr	100,00	125,00	17,50	1,92	7,45
Teisipäev	20.02.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hautatud veiseliha köögiviljadega	50,00	54,00	4,33	2,42	3,32
	Hakklihakaste	50,00	99,00	1,69	8,20	4,56
	Kartulipüree (L)	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Aurutatud köögiviljad (hernes, porgand, mais)	50,00	29,35	4,70	0,22	1,20
	Hiina kapsa salat kurgiga	50,00	7,60	0,93	0,10	0,55
	Punase kapsa-apelsinaisalat seemneseega	50,00	27,45	2,74	1,08	1,05
	Kapsasalat punase redisega	50,00	10,45	1,50	0,08	0,48
	Rassolnik	120,00	95,28	10,82	3,16	5,15
	Mustasõstrakissell kohupiimavahuga	120,00	164,40	18,00	8,48	4,01
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Porgand (PRIA)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Kokku:		680,13	82,15	25,94	26,03
Taimetoit	Ratouille	100,00	62,40	4,50	4,08	1,06
Kolmapäev	21.02.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga	50,00	61,00	2,33	3,34	5,25
	Tomatine kanahautis lillkapsa ja beebiporgandiga	50,00	48,05	3,15	2,68	2,57
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Rõstitud porgandid ja lillkapsas	50,00	26,90	2,12	1,47	0,60
	Kapsasalat porru ja tilliga	50,00	15,70	1,70	0,70	0,27
	Peedisalat rohelse sibulaga	50,00	20,30	3,26	0,14	0,90
	Riivitud porgand	50,00	16,20	2,80	0,10	0,30
	Kana-riisisupp	120,00	116,76	8,70	0,31	2,52
	Mango-jogurtitarretis marjadega	120,00	90,36	15,48	1,26	3,48
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	Kokku:		660,07	97,29	11,01	22,05
Taimetoit	Kinoa maisi ja porrulauguga	100,00	143,00	18,50	5,20	4,25
Neljapäev	22.02.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha tomatikastmes (1tk)	50,00	89,00	3,13	4,78	8,30
	Karrine kalkunikaste	50,00	72,50	3,63	4,27	4,81
	Ahjukartul	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Tatar, keedetud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Hapukapsas porgandiga	50,00	24,90	2,47	1,30	0,39
	Peedi-hapukurgisalat	50,00	12,80	1,90	0,10	0,63
	Porgandi-sellerisalat	50,00	27,85	2,15	1,71	0,37
	Kapsa-suvikõrvitsasalat	50,00	11,45	1,65	0,10	0,63
	Peedisupp hakklihaga	120,00	102,96	7,19	5,95	4,20
	Hapukoor	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Maasika mannavahat piimaga	120,00	110,16	23,28	0,79	2,12
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Apelsin	100,00	30,1	5,90	0,10	0,80

		Kokku:	719,32	93,06	24,08	29,27
Taimetoit	Kikerhernepeada	100,00	110	10,1	3,68	5,49
Reede	23.02.2024	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Mulgikapsad sealihaga	50,00	73,00	5,30	3,64	4,36
	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha mango-tšilli marina	50,00	137,50	5,15	9,75	7,15
Ekstra valik	Verivorstid (2tk) (ei ole arvestatud päeva toiteväärtu	50,00	88,00	9,60	4,22	6,25
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjuköögiviljad (porgand, paprika, punane sibul)	50,00	30,40	2,80	1,62	0,46
	Porgandi-ananassisalat	50,00	22,65	2,97	0,77	0,29
	Hiiinakapsa-paprikasalat	50,00	27,20	1,35	1,99	0,72
	Riivitud peet	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
	Frikadellisupp	120,00	123,60	6,65	7,37	4,20
	Kohupiimavaht virsikutega	120,00	187,20	16,68	10,94	5,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	50,00	115,00	24,60	0,83	3,94
	Pirn	100,00	46,40	10,20	0,00	0,30
	Kokku:		884,85	101,39	37,19	29,66
Taimetoit	Kuskuss köögiviljadega	100,00	139,00	27,90	0,76	4,37

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

735,32

95,41

24,40

25,90

Menüü kaloraaz on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV