

**Koolilõuna 03.-07.05.24**

<b>Esmaspäev</b>	<b>03.06.2024</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealiha-sinepikaste	50,00	88,00	3,60	5,95	3,94
	Köögiviljahautis hakklihaga	50,00	75,50	4,20	4,64	4,19
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Ahjujuurviljad	25,00	18,03	6,85	1,69	0,94
	Hiina kapsa salat paprikaga	50,00	9,70	1,33	0,09	0,55
	Peedisalat	50,00	20,40	3,45	0,10	0,80
	Kapsa salat virsikuga	50,00	41,70	4,23	2,31	0,48
	Kanasupp nuudlitega	120,00	112,08	8,66	5,59	6,35
	Kama-jogurti magustoit	120,00	160,60	14,16	14,28	3,92
	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
			<b>790,81</b>	<b>104,22</b>	<b>35,65</b>	<b>27,33</b>
<b>Taimetoit</b>	Kinoa maisi ja porrulauguga	<b>140,00</b>	200,20	25,90	7,28	5,95
<b>Teisipäev</b>	<b>04.06.2024</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealiha BBQ marinaadis	50,00	105,50	15,95	3,37	5,35
	Külm kaste (G, L)	50,00	73,77	5,59	4,76	2,21
	Kanakaste paprika ja porruga	50,00	39,10	2,70	1,27	3,82
	Ahjukartul	50,00	45,20	7,25	1,19	1,18
	Tatar, keedetud	50,00	39,90	7,55	0,25	1,49
	Aurutatud köögiviljad	25,00	14,68	2,35	0,11	0,60
	Hiinakapsasalat ananassiga	50,00	19,45	3,65	0,15	0,57
	Kapsa-porrulaugusalat	50,00	31,90	2,31	2,05	0,58
	Punase kapsa-porgandisalat majoneesi ja küüslauguga	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Borš	120,00	117,76	7,85	6,91	4,58
	Hapukoor (L)	10,00	22,20	0,38	2,15	0,33
	Mannavaht piimaga	120,00	117,60	26,88	0,19	1,61
	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	30,10	5,90	0,10	0,80
			<b>785,21</b>	<b>115,15</b>	<b>23,40</b>	<b>27,36</b>
<b>Taimetoit</b>	Köögivilja risotto	140,00	154,00	14,14	5,15	7,69
<b>Kolmapäev</b>	<b>05.06.2024</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Sealihatükid magushapus kastmes	50,00	84,50	5,80	4,86	4,16
	Koorene lõhepasta(G,L)	50,00	61,00	2,33	3,34	4,25
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Tatar, aurutatud	50,00	90,00	17,15	0,71	2,98
	Rooskapsas, aurutatud	25,00	11,45	0,77	0,14	1,24
	Väge redise-kurgisalat tilliga	50,00	9,45	1,45	0,05	0,40
	Kaalika-porgandisalat	50,00	13,05	2,20	0,08	0,30
	Peedi-küüslaugusalat	50,00	20,90	3,50	0,10	0,86
	Hallkihasupp kümne köögiviljaga	120,00	101,28	8,24	3,26	3,26
	Rabarberikissell kohupiimaga	120,00	135,60	15,48	6,85	2,96
	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
			<b>725,63</b>	<b>99,62</b>	<b>20,27</b>	<b>25,62</b>
<b>Taimetoit</b>	Köögivilja omllett	140,00	67,62	5,32	3,40	3,15
<b>Neljapäev</b>	<b>06.06.2024</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Kanakaste sulatatud juustuga	50,00	69,50	3,17	4,56	3,87
	Bolognese kaste	50,00	51,50	2,45	3,10	3,02
	Pasta, aurutatud	50,00	60,50	9,25	1,76	1,27
	Riis, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Köögiviljad, aurutatud	25,00	15,20	1,40	0,81	0,23
	Hiina kapsa salat tomatiga	50,00	9,85	1,10	0,16	0,75

	Kapsa-paprikasalat	50,00	10,45	1,50	0,08	0,48
	Peedi-õunasalat	50,00	19,10	3,83	0,06	0,19
	Selge forellisupp riisiga	120,00	84,00	7,66	4,07	3,61
	Vanillipuding vaarikamoosiga	120,00	156,80	26,88	4,44	4,44
	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	26,7	5,50	0,10	0,60
	<b>Kokku:</b>		<b>683,10</b>	<b>101,68</b>	<b>20,09</b>	<b>23,65</b>
<b>Taimetoit</b>	Kartuli-brokkolivorm	140,00				
<b>Reede</b>	<b>07.06.2024</b>	<b>Kogus, g</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Lõunasöök	Värskekapsa-hakklihahautis	50,00	49,75	1,89	3,21	2,89
	Kanakintsuliha punases marinaadis	50,00	62,00	2,25	3,43	4,40
	Kartul, aurutatud	50,00	37,00	7,90	0,05	0,97
	Pasta, aurutatud	50,00	64,50	14,35	0,13	1,25
	Praetud aedoad küüslauguga	25,00	11,55	0,94	0,53	0,44
	Porgandisalat kõrvitsaseemnetega	50,00	40,95	2,63	2,69	0,93
	Kapsa salat maisiga	50,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Peedisalat rohelse sibulaga	50,00	20,30	3,26	0,14	0,90
	Frikadellisupp aedviljadega	120,00	123,60	6,65	7,37	4,20
	Kakao kohupiimakreem moosiga	120,00	157,20	16,68	7,94	4,23
	PRIA Piimatooted (piim 50g, keefir 50g)	100,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik	40,00	92,00	19,68	0,66	3,15
	Õun (PRIA)	100,00	48,30	10,90	0,00	0,00
	<b>Kokku:</b>		<b>737,70</b>	<b>87,82</b>	<b>28,82</b>	<b>24,56</b>
<b>Taimetoit</b>	Kapsa-porgandihautis	140,00	194,60	39,06	1,06	6,12
	<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>744,49</b>	<b>101,70</b>	<b>25,65</b>	<b>25,70</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud II vanuseastmele.

PRIA KOOLIPIIMA JA PUUVILJA PAKUME IGA PÄEV